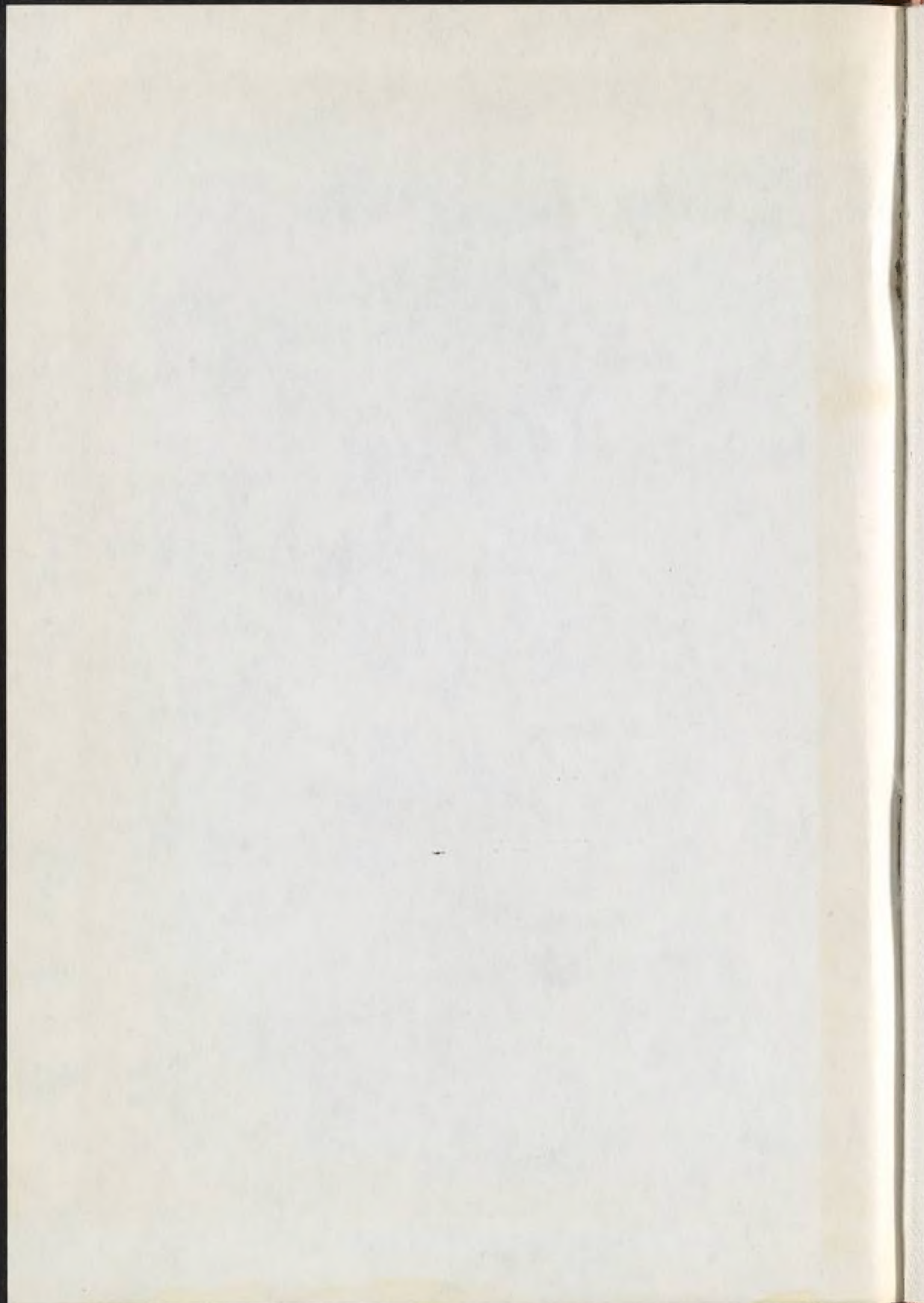
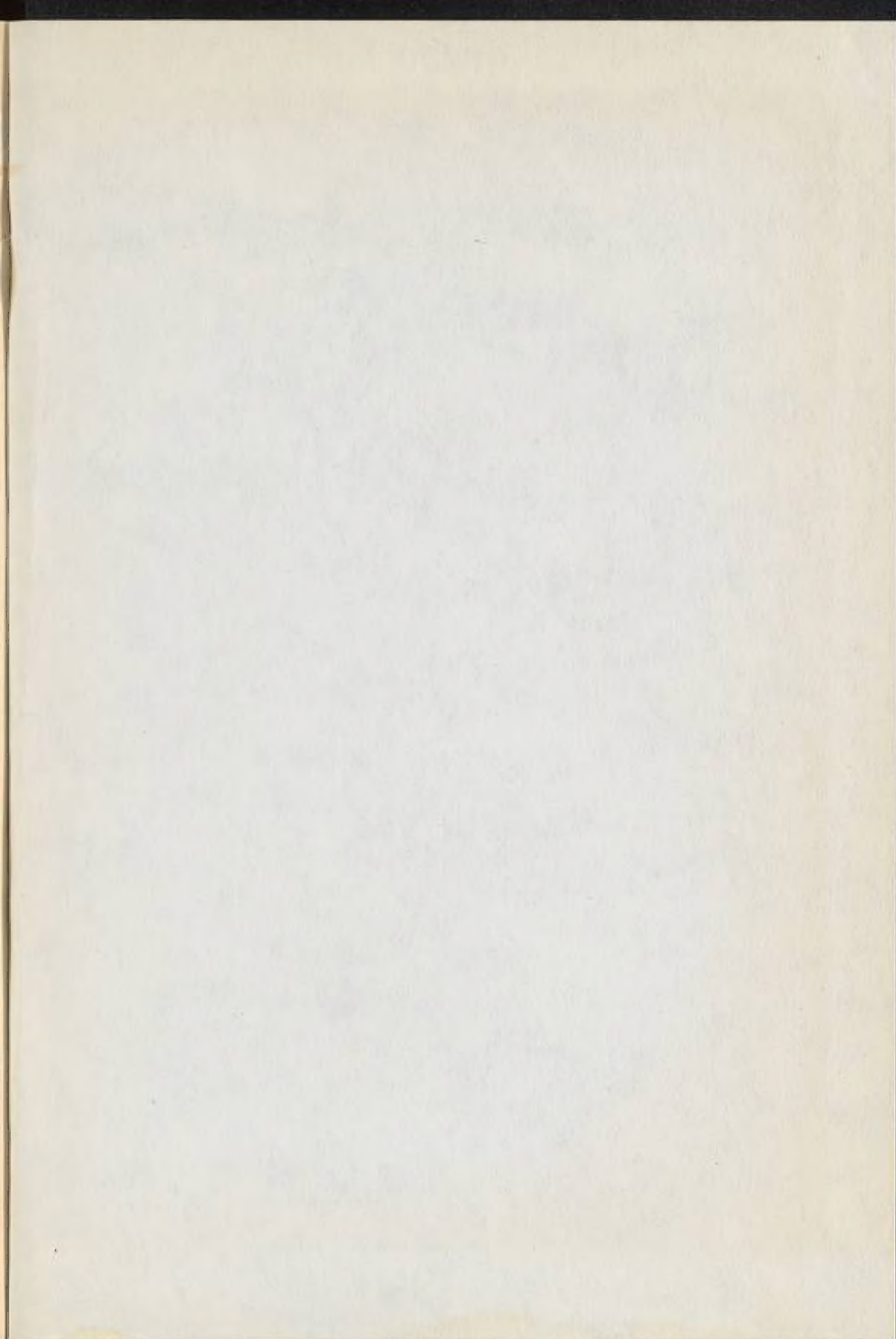


GENERAL UNIVERSITY
LIBRARY





دار البقعة العربية للنألف والترجمة ونشر

al-Sharīf, Munīr

منير الشرف
" / Mustaaab al-mar'ah at-
arabiyyah / fi al-mustama'wa - al-
bayt

مستقبل المرأة العربية

في
المجتمع والبيت

NEW YORK UNIVERSITY LIBRARIES
NEAR EAST LIBRARY

هذا الكتاب يحوي على ١٥ فصلاً هاماً تتعلق بالمرأة العربية :

« في مختلف المصور واليوم ، العلم ، الوطنية ، الحياة الزوجية ،
آداب المعاشرة ، تقسيم العمل ، فن التربية ، ترتيب المنزل ،
الطهي ، السعادة ، فن التجميل ، الاقتصاد ، الأخلاق ،
الحرية ، حفظ الصحة »

N. Y. U. LIBRARIES
دمشق : المطبعة العمومية

Near East

HQ

1170

S48

C. 1

سنة

١٩٥٣

جميع - قوق

الطبع والفنم محفوظة

المؤلف والناشر

الفهرس

<u>الموضوع</u>	<u>صفحة</u>	<u>الموضوع</u>	<u>صفحة</u>
ما جاء في القرآن الكريم عن العلم	١٩	استهلال	١
ما قاله النبي ﷺ عن فضيلة العلم	١٩	في العهد الروماني	١
ما قاله علي (رض)	٢٠	المرأة الفرنسية قبل الثورة	٢
ما قاله حكماء العرب	٢١	نهوض المرأة العربية	٤
رأي بعض علماء الغربيين في العلم	٢٢	العربية الموسيقية	٥
المرأة الأوروبية الأمريكية اليوم	٢٣	العربية والعلوم المتنوعة	٦
د العربية اليوم	٢٣	المرأة العربية	٦
عدد تلاميذ المدارس العربية	٢٤	زيد أن تكون المرأة العربية	٧
من البنين والبنات		المرأة العربية في مختلف	٨
تفوق البنات على البنين في	٢٥	العصور واليوم	
الفحوص		المرأة العربية ونهضتها	٩
المرأة العربية والوطنية	٢٦	د د وتأخرها	١٢
المرأة العربية ورأي الغربيين	٢٦	نهوض المرأة العربية مجدداً	١٣
ما يجب على المرأة العربية	٢٧	أسماء بعض الناهضات العربيات	١٤
العرب والوطنية قبل الاسلام	٢٨	المرأة الغربية والعلم	١٦
وبعده		قال العلامة يونس	١٧
محمد ﷺ وما قاله وعمله	٢٩	ما يجب على المرأة العربية	١٧
عمر بن الخطاب (رض)	٣٠	ماذا تقرأ ؟	١٨
علي (رض)	٣١		

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
٣٢	على المرأة العربية !	٤٩	نصائح المؤلف للمرأة العربية
٣٤	المرأة العربية والحياة الزوجية	٥١	» » » للزوج العربي
٣٤	الحب الجسماني	٥٤	المرأة العربية وآداب المعاشرة
٣٥	الحب النفساني	٥٤	الغريبات
٣٥	حب الالة	٥٥	العرب في الجاهلية
٣٥	ماذا تحب الزوجة في زوجها ؟	٥٥	العرب في العهد الاسلامي
٣٦	كيف توجه المرأة زوجها الى ما ترغبه ؟	٥٥	الذوق الاسلامي في اصول المعاشرة
٣٧	ماذا يطلب الزوج من زوجته ؟	٦٠	العرب بعد زوال سيادتهم
٣٩	تعدد الزوجات والطلاق	٦٠	ما يجب على المرأة العربية اليوم
٣٩	ما قاله النبي محمد ﷺ والانجيل	٦١	المرأة العربية وآداب المعاشرة
٣٩	سبب تعدد الزوجات		الضرورية
٤٠	علاج منع الطلاق وتعدد الزوجات	٦٥	كيف تربح المرأة الصديقات ؟
٤١	رأي العربية والعربي في المرأة والرجل !	٦٨	المرأة العربية وتقسيم ساعات العمل
٤٧	المرأة الانكليزية	٦٨	تقسيم ساعات اليوم
٤٨	امريكية وجهت زوجها وولدها فاعتليا رئاسة الجمهورية	٦٩	تقسيم أيام الاسبوع
٤٨	امراة رئيس امريكا الحالي ايزنهاور وتوجيهها له	٧٠	ما جاء في القرآن الكريم عن العمل
٤٨	الحرية العربية صارت ملكة اليمن (في الاسلام)	٧٠	ما قاله النبي ﷺ »
٤٩	المرأة الغربية وكيف تحتفظ بزوجها ؟	٧٠	عمر بن الخطاب (رض) والعمل
		٧١	المرأة في الغرب
		٧٢	زوجة الملك جورج السادس
			الراجل وعملها اليومي

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
٧٤	المرأة العربية وفق التربية	٩٦	العرب والسعادة
٧٤	الوراثة وتأثيرها	٩٧	ما قاله العرب (النبي ﷺ) وبعض
٧٥	يجب ألا نأس		الصحة والحكمة
٧٥	واجب الآباء	١٠١	كيف ذهبت سعادة العرب ؟
٧٦	ما يجب على المرأة عند تربية بناتها ؟	١٠٢	كيف تستعيد المرأة سعادتها ؟
٨٠	رأي العرب في تربية البنين	١٠٣	عوامل السعادة
٨١	ما قاله رجال العرب لآلادهم	١٠٤	ما قاله الشاعر الفيلسوف العربي
	وغنهم		إيليا أبي ماضي
٨٣	المرأة العربية وطريقة ترتيب	١٠٧	المرأة العربية وفق النجمل
	المنزل		كيف تتجمل المرأة ؟
٨٤	تقسيم المنزل	١٠٧	لماذا تزول نضارة الوجه ؟
٨٤	غرفة النوم	١٠٨	لماذا يجب لحظ نضارة الوجه ؟
٨٥	غرفة المكتبة	١٠٩	كيف نحافظ على الجمال الموروث ؟
٨٥	غرفة الطعام	١١١	رأي العرب في التجمل النبي (ص)
٨٦	ردهة الاستقبال		وحكماء العرب
٨٦	المطبخ	١١٧	المرأة العربية والافتقار
٨٨	المرأة العربية والطربي	١١٨	المهارة في الكسب والافتقار
٨٨	ماذا يجب على المرأة العربية ؟	١١٨	زيادة الثروة
٩١	العرب والواجب في البيت	١١٨	المرأة وواجبها
٩٣	المرأة العربية والسعادة	١١٩	المرأة العربية في الماضي واليوم
٩٤	ما هي السعادة وأقوال الفلاسفة	١١٩	العربية والثروة
	العربيين عنها .	١٢٠	العربيات أربع
		١٢١	عمل المرأة العربية

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
١٢٢	نصيحتي للمرأة العربية	١٤٤	الحرية اللازمة للمرأة العربية
١٢٣	المرأة العربية المبذرة المسؤولة	١٤٥	حقوقها السياسية وأن تنتخب وتنتخب للمجالس والبرلمان
١٢٥	شريعة حمورابي والمرأة	١٤٦	حقوقها بعدم اكراهها على زواج من لا ترغب
١٢٦	كيف تقتصد وتجمع الثروة ؟	١٤٦	حقوقها بأن تكون سيدة بيتها
١٢٦	تنظيم الموازنة السنوية وتقسيمها الى اشهر	١٤٧	حقوقها في اختيار لباسها والحصول عليه
١٢٧	كيف تدون موارد البيت ونفقاته ؟	١٤٧	حقوقها في معاشرة من تريد
١٢٨	قيام المرأة في الشؤون البيتية والاقتصاد	١٤٧	حقوقها في ارتياد المتنزهات
١٣١	ما قاله النبي (ص)	١٤٨	حقوقها في انفاق المال في سبيل لوازمها
١٣٢	ما قاله علي (رض) وبعض حكام العرب	١٤٨	حقوقها في احترام الزوج لها
١٣٢	الوزير البريطاني موريسون ونصيحته للانكليزيات	١٤٩	حقوقها في أن تترك وشأنها في تربية أولادها
١٣٤	المرأة العربية والاضطراب	١٤٩	حقوقها في ألا يباعد الزوج بينها وبين أهلها
١٣٤	خطر التدهور الاخلاقي	١٥١	المرأة العربية وحفظ الصحة
١٣٥	المرأة وما يجب عليها	١٥١	الصحة وفوائدها ، الأمراض ونتائجها
١٣٦	الزوج وما يجب عليه	١٥٢	أم الأمراض المضنية
١٣٩	واجب الحكومات العربية	١٥٣	الرشوحات والأمراض الصدرية وطرق الوقاية والمعالجة
١٤٠	أقوال النبي (ص) وحكام العرب		
١٤٢	المرأة العربية والحرية		
١٤٢	الحرية الخطرة		
١٤٣	ما هي الحرية ؟		

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
١٥٤	أمراض الكبد وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٤	بعض المعمرين العالميين
١٥٥	أمراض الكلى وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٦	رأي الدكتور بوغوموليتز
١٥٦	أمراض القلب وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٧	الوقاية من الشيخوخة المبكرة
١٥٨	أمراض الأمعاء وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٧	لا تخف ! من كتاب للدكتور ادوارد سينسر كولز
١٦١	الأمراض الجلدية وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٧	ضرر عيوب الطاقة
١٦٢	الأمراض العصبية وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٨	مرض النفس قد يسبب مرض الجسم
١٦٤	الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٨	الخطر على مدني البحر
١٦٤	سابعي الأمراض الأخرى المتنوعة التي تعني الجسم وكيف تعالج؟	١٧٩	فائدة تقسيم ساعات النهار والتنظيم للقيام بالواجب
١٧١	فوائد الفيتامينات	١٧٩	الصحة والعرب
١٧٣	من الأسباب التي تعطل الحياة	١٧٩	النبي (ص) والصحة
		١٨٠	ما قاله رجال العرب وأطبائهم
		١٨٢	فصل حفظ الصحة قد أقره طبيب معروف
		١٨٣	صفوة القول

مستقبل المرأة العربية

في

المجتمع والبيت

استهلال

المرأة جوهرة تتلألأ في سماء الرجال ، وروح لطيفة تعيش في قلوب الرجال ؛ والمرأة نفس واحدة تسكن جنان الحياة الى جانب الرجل ، الذي لا يأمن إلا بها ، ولا تسكن نفسه دونها ، ولا يعمل بما أوتيته من القوة والنشاط ، إلا إذا كانت بقربه ، تحنو عليه وتغمره بذلك الحب ، وذلك الحنان والعطف واللعف .

المرأة عضو فعال في المجتمع البشري ، لا يجوز إهمالها أو تناسلها ، لأنها هي التي أثبتت بهذه البشرية ، التي عمرت الأرض ، وبنت القصور والصروح ، وأقامت المجد ، وسعت إلى شواجع العلم ، وبهرت الكائنات بالاختراعات الخارقة . لقد تركت المرأة ميثوقة ، في المصور القديمة ، عند كل الأهم تقريباً ، ليس لها وظيفة اجتماعية غير خدمة الرجل والولادة ، وهكذا كان حظها في العالم الغربي ، الذي كان يعتقد أنها دون الرجل بمراحل ، فلم يأبه إلى آرائها ، ولم يطلق لها العنان ، بل كان جد حريص على تقييدها وإخضاعها إلى إرادته ، فكانت لعبة في الفراش وسائنة في البيت وشؤونه .

في العهد الروماني :

ولقد كانت حظها تمييزاً في العهد الروماني (وخاصة في القرن الثاني الميلادي) فكانت حقوق الرجل عليها عظيمة ، إذ أنه :

١ - كان الكاهن الكبير لدين المبودية .

٢ - كان يرفض تربية أولاده وكان يطردهم .

- ٣- كان يبيع أولاده أمام المحاكم .
 - ٤- كان يزوج أولاده بمن يريد هو وحده .
 - ٥- كان القاضي الأعلى في عائلته ، أي انه يحكم بالموت على زوجه وأولاده اذا أجمعوا وينفذ الحكم بنفسه .
 - ٦- كان يحكم على زوجته إذا شربت الخمر .
 - ٧- كان يقتل زوجته إذا خانته (وهذا حق من حقوقه عليها) .
- وفي سنة ١٨٦٦ ق . م . قرر مجلس شيوخ روما ، بإعدام كل رجل يتقدم إلى إله الخمر بأكوس بعبادة ، على أن الرجل هو الذي يحاكم إمرأته ويعدمها . والمرأة قاصرة عند الرومانيين ، تعيش تحت وصاية زوجها ، وبعد وفاته تصبح تحت وصاية ابنها الكبير ، والرجل هو رب البيت بأمر فيه كيف يشاء ، والمرأة هي حارسة البيت وغزالة الصوف .
- والولد الذي يبيعه أبوه أمام المحاكم ، يفقد كل حق في عائلته الأولى ، ويسمى باسم مشتريه ، على أن يأتي اسم عائلته في آخر اسم المشتري ، (تاريخ الرومانيين : لمالي وايزاق ص ١١٩ - ١٢٣) .

قبل الثورة الفرنسية :

وفي القرون التي سبقت الثورة الفرنسية ، كان الرجل في بلاد الغرب : صاحب السلطة على زوجته وأولاده وأخوته الذين لم يكونوا قد تزوجوا ، وكان ابنه البكر يستلم هذه السلطة بعد وفاته ، وهو الذي يزوج إخوته حتى ان كورني الشاعر الفرنسي الكبير ، هزأ بذلك على السان ابنتين ، قالت إحداها كلاريس :

- إن لوالدي كل السلطة دلي .

فأجابها الثانية لوكريت :

- إن واجبات البنت هي في الخضوع (من مسرحيته « الكاذب ») .

وكانت المعيزات التي يتوخونها في المرأة بسيطة: الفراءة، والرقص، والغناء، ولعب الورق، أما الثقافة الحقيقية، والاخلاق الرضية، فهذه كانت مسألة ثانوية، كما جاء في كتاب الماركيز أرجنسن (ولد سنة ١٦٩٤ وتوفي سنة ١٧٥٧ وأصبح فيما بعد وزيراً لخارجية فرنسا) الى عمته مدام بالايروي :
(لاني دخلت في عائلة أدبية جداً ، وإن أديت متعة، تعرف الرقص والغناء، ولعبة الاينيت ، وهي علاوة على ذلك شتراء) .

وقد تزوجها هذا الماركيز ولما تبلغ الخامسة عشرة من عمرها .
وقد كانت عادة الآباء آنذا اجراء الخطبة بين ولدين لا يزالان في سن الرضاع ؛ ولما تزوج الدوق هنري دوروهان جنرال فرنسي (١٦٢٨ - ١٥٧٩)
الآنسة سوالي سنة ١٦٠٥ كانت صغيرة حتى إن الأسقف سأل الزوج :
— هل أتيم بهذه الصغيرة للمادة ؟

فأجاب الزوج : لقد أتينا لأجل الزواج .
وكان الآباء زوجون بناتهم دون رأي البنات، ولما تزوجت الآنسة دي بوربون (هذه العائلة كانت مالكة في فرنسا) كان عمرها ١٢ عاماً . فقالت بعض البنات عن الزوج : (انه قبيح الصورة ، ولو كنا مكانها لما تزوجناه) فأجابتهن :
— سأتزوجه لأن أبي أراد لي ، ولكي انت أحبه ، وهذا حقيقي .
وكان الولد البكر يرث الثروة والاسم والمنزل وكل شيء (من كتاب الجماعة في النظام القديم أي قبل الثورة الفرنسية مؤلفه فرونك برنتانو بالفرنسية ص ١٠ - ١٢) .

على أن العقليم الغربية ، تبدلت فيما بعد ، وبدأت المرأة هناك تأخذ بعض حقوقها في الحياة ، وغدا الرجل يجد فيها مادة غير مادة الأنوثة، هي مادة الصداقة والرفقة ، مادة تريحه من هموم الحياة ، باهتمامها بأمر منزلها ، وتربية بناتها تربية صالحة ، ومعاونته في حقول الزراعة والصناعة والحروب ، فأنس اليها وغير رأيها فيها ، وعندئذ أصبحت شريكة الرجل في

أعماله وتفكيره ، فوصلت الى ما يتغنيه من السعادة والهناء .

نهوض المرأة الغربية :

انقد نهضت المرأة الغربية نهوضاً عجيبياً ، وحلقت في سماء الأعمال الباهرة ، فحيرت ذوي العقول القديمة ، بل أصبحت تهمزاً بهم ، لسوء اعتقادهم بها ، وجعلت توجه رجال اليوم من حيث لا يشعرون الى فكرتها والاخذ بأرائها . لقد استردت المرأة الغربية حريتها الطبيعية من الذي سلبها إياها ، وغدت تتمتع بها في تفكيرها . وفي ابتكارها الآراء الصائبة ، وفي الأعمال النافعة ، وتدير المنزل ، وتربية البنين ، والعلم الصحيح ، ففدت كوكباً لامعاً في أفق الرجل ، بل في أفق الغرب ، تنم عليه برياحينها العطرة ، ونضجها العقلي ، وعلمها الراجح ، وعملها في منزلها وبجانب زوجها ، وفي تربية الأولاد الذين أصبحوا قواد العالم في الحروب ، والأفكار ، والعلوم . بيد أن هناك فئة من النساء فهمت الحرية معكوسة ، فأهملت شؤون بيتها وأولادها ومساعدة زوجها ، واندفعت وراء الأزياء ، والرقص ، والمخالعة ، وفساد الاخلاق ، والاسراف ، والتبذير ، فقدت أكبر عامل على هدم بيتها ، وزوال السعادة عنه ، فهذه الفئة هي الجحيم الدنيوي ، وهي التي يجب الابتاء اليها ، والابتعاد عن مسالكها .

والمرأة الغربية أصبحت شاعرة بمنازة تستوحى آلهة الشعر والخيال ، وتصور للناس أسرار الطبيعة ، ونفسية المجتمع ، وخيال الروح ، وسلوى الحياة ، فتسكنهم بسحر البيان وصبيان المعاني .

وأصبحت عالمة بحائث تجاري الرجال في الأفكار العالية ، والتأليف في التاريخ ، والسياسة ، والاجتماع ، والأخلاق ، وعلم السرور ، وعلم الحياة ، ومساعدة العائلة و...

وأصبحت رسامة بارعة ، فجعلت منزلها يزدان بأجمل الرسوم التي تريك

جنان الطبيعة الضاحكة ، وماءها العذب ، المنحدر من سفوح الجبال ، كأنه
عواميد من العاج واللاجين ، والمنساب تحت دوحات زمردية ، تلاعبه
بأغصانها المتدلية فوق سطحه ، وتريك الغابات المضطربة التي تأخذ بالاثباب .
والجبال الشاهقة التي كالها التلويح ، وصاحبها الشمس بذهبها الوهاج ، وتريك
الطيور المتنوعة ، ذات الألوان البهجة . واقفة على أغصان الأشجار الظليلة ،
تطل على نبع نضاج ، وزهر فواح ، في يوم طاب هواؤه ، وصفت سماؤه ،
فتحس في نفسك آثد ، أنك تسمع زقزقتها وصداها ، وتريك الربيع
بشبابه النضير ، وسنابل الحنطة يلاعبها الهواء ، وتموج كأنها شاطئ البحر
الآزوردي ، عند هبوب النسيم ، وتريك الرياض الفرحية ، وأغنامها المرحية .

الموسيقية :

وأصبحت موسيقية فنانة ، ما إن تنهي عملها ، ويجتمع زوجها وأولادها
إليها في المنزل ، حتى تجلس إلى البيان ، أو تناول الكن ، فتعزف قطعاً
موسيقية ، مثله : لبيتوفن ، وهابدين ، وهوميل ، وشوبر ، وشومان ، وواغنر ،
والينز ، وسباروزا . وبورودين ، وأوبر ، وماسه ، فتأسر الألباب وتدع
الروح تخلق في سماء الخيال ، تارة تعلو ذرى الجبال ، وتصبح فوق العالمين ،
وتارة تهوي هويًا إلى السفوح الغناء ، فتعزف فوق دوحاتها الباسقة . وتارة
تهبط إلى واد ظليل ، اخترقه نهر صاف عذب ، تجلس إلى ضفته ، وتلاعب
الأشباب المابتة حوله ، وتغوص وراء أحماكة السباحة في لجته ، كأنها في
جنان النعيم ، تلاعب الحور العين ، ثم تنقبه تلك الروح من ذاك الخيال
الجميل ، بتأثير الموسيقى التي تبدلت ، وتكوب إلى نفس صاحبها ، لتسمع
قطعات من الموسيقى المفرسة ، فلا يلبث الزوج إلا قليلاً حتى يغني مع زوجته
ونولده ، وربما اشتركوا معها بالعزف أيضاً . وعندئذ تهتز النفوس من
تأثير الموسيقى والفرح والمرح ، الذي غمر الأرواح ، وتنتعش الأجسام كأن
كؤوس الراح قد عملت فيها .

العلوم المتنوعة :

وأصبحت ماهرة في علم الصحة ، وترتيب المنزل والطهي ، والخطاطة والتطريز ، وتربية البنين ، وأصبحت ماهرة في علم السعادة ، فعرفت معنى السعادة ، وأدركت أنها لا تأتي بالمال فحسب ، بل بمعرفة طرق إنفاقه أيضاً ، وبالاقتصاد ، وتقسيم العمل ، والنشاط ، والعلم ، وإرضاء الزوج ، وخلق روح الفرح ، والتمتع بالحليمة : بشمسها الموضحة ، وقررها الوضاء وخبوطه الفضية ، والبحار والأنهار ، والاطيار والاشجار ، والسهول والجبال

المرأة العربية :

فأين المرأة العربية من هذا الرقي ؟ بل أين هي في مجتمعاتها العربي ؟ هي وبالأأسف لا تزال - بمجموعها - شيئاً غير مذكور ، بل إذا استثنينا عدداً قليلاً من الأوائس والسيدات ، في مصر وسورية ولبنان والعراق والأردن ، فإن المرأة العربية ، لا تزال تعيش في عهد البداوة ، غير طامة بما وصلت اليه المرأة الغربية في العصر الأخير ، بل لا تعلم حالة المرأة العربية ، قبل عصور الانحطاط ، والمكانة العالية التي بلغت في دنيا المجده والسؤدد ، وما قلمت به من جليل الأعمال ، والشجاعة في ميادين الحروب وكيف ملكت كنوز الذهبان ، ومكنت أولادها من الفروش والبيجان .

هذاما يشجي كل عربي مخلص لقوميته ، مؤمن بوحدتها وسيادتها ونهضتها ، لأن المرأة هي نصف عدد السكان ، وأنها إذا لم تهتص نهوضاً علمياً حقيقياً ، وتقوم بما يجب عليها ، في بيتها وفي معاونة زوجها ، وتربية أولادها التربية الصحيحة ، وفي التوفير والاقتصاد ، فاتها لا تنزل في قومها منزلة الكرامة ، بل لا يكون لأمتها العربية شأن يذكر .

نريد أن تكون المرأة :

إننا نريد أن تكون المرأة العربية ، الحسيبة المسيبة ، كريمة الآباء والاحداد ، ذات شخصية ممتازة تدهش الرجال بنور عقلها ، وتبهز العقول بقوة ذكائها ، وتغم القلوب بسروراً بعلمها ، وحسن تنظيمها لحياتها ، لأنها الأريج العطر الذي ينعش النفوس ، والشعاع الوهاج الذي يسحر الأبواب ، وأنها إذا تكاملت سمحت الى عرشها السامي ، وقامت بأعظم رسالة اجتماعية اقتصادية ، وطنية في أمتها العربية ، التي تتخبط في دبحور مدلم من أثر المصور المنحطة الماضية ، إذ أضاعت سيادتها واستقلالها ، فسقطت في مهادي الضلالة ، وركبت بطايا الغواية ، وبعدت عن العلوم ، وعن ممارسة النهوض البشري ، ففدت كما قال شوقي على قبر توت غنخ أمون :

فإذا رأيت مشايخاً	أو فتية لك ساجدين
لاق الزمان نجدهم	عن ركبته متخلفين
هم في الأواخر مولداً	وعقولهم في الأولين

إن البيت متى صلح صلحت الحياة ، والبيت في يد المرأة فلتصلحه ، لتصلح حياتنا ، والماضي حي فينا ، فالذي له ماض مجيد ، سيكون له مستقبل باهر ، لأن تاريخ ودم آباءه ، يبعثان فيه روحاً جبارة تنقلب على الزمان ، وتحكم في الأيام .

هذا مادعائي الى تأليف هذا الكتاب ، الذي أرجو أن أكون موفقاً فيه ، لينال رضا المرأة العربية ، والعربي بها .

صغير الشريف

المرأة العربية في مختلف العصور واليوم

١

في الحق ، إن المرأة العربية ، قد ارتفع شأنها في أوائل العصور الإسلامية ، ففتحت أبواب السعادة والهناء وحلقت في سماء المروءة ، ونشرت أجنحتها العظيمة فوق أممها ، وفرضت على الرجل احترامها ، لمزاياها العالية ، وما وصلت إليه من العلم وفنون الأدب ، فعاشت قريرة العين ، مطمئنة البال بالقرب من زوجها وولدها وفي بيتها ، ولكن جري بعد ثلاثة عصور من نهضتها - في العهد الإسلامي - ما ليس بالحسبان ، فدوي نورها الوضاء ، وخسف كوكبها الذي كان يثقل الظلمة الخالكة عن بلادها ، فهوت عن عرشها التي اعتلته عن جذارة ، وفجعت بمرکزها العلمي الأدبي ، الذي يبيع لها به ، وبدأ الجبل يتسرب إلى نفسها شيئاً فشيئاً ، حتى تمكن منها ، فتلاشت في معتلج أمواجه .

ماذا جرى عليها ، وما الذي دهاها ؟

نما لا ريب فيه ، أن المرأة لا تنهض إلا في البلاد التي ينهض فيها رجالها ، فإن كانت بين رجال جهلاء ، عاشت جاهلة ، وإن كانت بين عقلاء علماء ، عاشت عاقلة عاكة ، لأنهم هم الذين يسمون في نهضتها ، ولائها تريد تماشاة الرجل لتسره بذلك ، لأن الرجال قوامون على النساء ، والنساء لا يتمكن من العلم والفن ، إلا إذا سمح لهن الرجال به ، وفتحوا في وجوههن أبوابه ، وهذا ما وقع للمرأة العربية قديماً ، والمرأة الغربية حديثاً . إن النعمة عندما انتقلت للعرب ، ونشرت ظلها الوارفة عليهم ، وتنجرت

ينابيع الحياة الطيبة بينهم ، وأرسلت جداولها حولهم ، أنعمت أخصاص
عقولهم ، وأزهرت رياض ذكائهم ، وقد كانت المرأة العربية دوماً بجانبهم ،
تجد اللذة في اقتباس علومهم وأدبهم ، وكانوا مشجعين لها في ذلك ، لأنهم
كانوا يرون أن المرأة جديرة بالعلوم والفنون ، وأن من الضروري مجاراتها
لهم ، لتتأهل الحياة في بيوتهم ، وبالقرب منها .

وقد عاش العرب عدة عصور في ذرى ملك عربي ثابت الاركان ،
مرفوع العباد ، ففتحوا العالم ، ومدنوا العالم ، وأكثروا ثروة العالم ،
ثم عصفت الدهر بهم ، وألقاهم في هاوية الجحيم ، يذوقون عذاب الهون ،
من حكم الغرباء ، وزوال العدل ، وشدة الظلم ، وفقدان الحرية ، يضربون
في غمرة الجحالة ، ولا معين لهم ، فكسفت شمس علومهم ، وغدوا راعاً لا أولئك
الحكام ، والمرأة المسكينة سائرة وراءهم ، فحزمت :

من حقوقها التي منحها إياها الدين الاسلامي الحنيف

من حقوقها التي أفاضها عليها العربي ، بطبيعته وعبقريته .

من قابليتها للعلم والأدب بعد زوال المشط .

من حريتها التي وصلت إليها في عهد المدينة العربية .

من لذة الحياة العائلية ، بعد انتشار التسري بالجوارح ، ومزاحمة هذه

لها عند زوجها ، وبعد أن انتشرت غلمان الأعاجم في البيوت ، واقتبس
بعض العرب عادات الأعاجم السيئة .

وقد بحث الاستاذ الكبير أحمد حسن الزيات : انخفاط الأمة العربية

في كتابه : « تاريخ الأدب العربي » الطبعة الخامسة ، فقال :

الدولة الأموية كانت عربية محضة ، تعصبت للعرب ولغتهم وآدابهم ،

وجعلت قاعدتها دمشق على حدود بلادهم ، وكان جنودها وقوادها وكتائبها

وسائر عمالها من العرب ، فلم يحدث في أدب اللغة تأثير إلا ما اقتضاه

التحضر واتساع العمران .

أما الدولة العباسية فقد اضطربت بصيغة فارسية ، لأن الفرس هم الذين أوجدوها وأيدوها ، فاحتضنت قصبتها بغداد ، أقرب الأمصار إلى بلادهم ، وأطلق الخلفاء أيدي الموالي في سياسة الدولة ، فاستقلوا بشؤونها ، واستبدوا بأمورها ، وكالوا للعرب الحقارة والمهانة صاعاً بصاع . فضعفت العصبية العربية وعلا صوت الشعوبية ، ونشج من ذلك دخول العناصر « الفريسية » في تكوين الدولة ، وتمازجهم بالتزاوج والتناسل ، واختلاط المدينة الآرية بالمدينة السامية ، ولكل منها لغة وأخلاق وعادات واعتقادات ، أثرت في الأخرى ، ناهيك عما امتازت به هذه الدولة من إطلاق الحرية في الدين ، وتعدد الفرق ، وشيوع المقاتلات المختلفة في الإلحاد والسياسة ، وتكاثر الجواري والغلمان ، والاسترسال في الخلاعة والمجون ، والتأنيق في الطعام واللباس ، والتنافس في البناء والرياش ، وكل ذلك له أثر بين في اللغة وآدابها .

ثم قال « وما زالت اللغة تتسع وتمو باتساع الملك وتقدم العلم ونمو الحضارة ، وتتمتع وتسمو في حمي الدين وظل الخلافة وسلطان العرب ، حتى خلافة المتوكل على الله سنة ٢٣٢ هـ . إذ استفحل أمر الأتراك الذين جلبهم المعتصم من التركستان . فأخذوا يغالبون العرب ، ويؤاثبون الفرس ، ويقتصبون السلطان ، وكان الأمر الموالي بعد غلبة المأمون وهم شيعة ، فنجاء المتوكل فعضد الأتراك ونصر السنة ، فمقاتل العنصران ، وتناضل المذهبان ، وابتغى كل منهما الفلج والفوز بقهر العرب ، وكبت الخلفاء حتى ذهب جلال الخلافة من النفوس ، وزالت هيبتها من القلوب ، فاستشرى ولاة الإداراف إلى الاستقلال وبدأ بنو بويه (عجم) فوضوا أيديهم سنة ٣٣٤ هـ على شؤون الدولة في بغداد ، وامتد نفوذهم إلى جبل المالك الشرقية الإسلامية ، فأخذ سلطان العرب والعربية يتراجع في الشرق ، وهب أحفاد الأكرسة ، وأبناء الدهاقين يستردون مجد أجدادهم ، ويطاردون اللغة العربية ونفوذها

من بلادهم ، الى شعرائهم من أمثال الدقيقي والقردوسي أن يحدوا مفاخر
الاسلاف بتأليف المنظومات القصصية والانشيد القومية ، ومن العجب أن
تم لهم ذلك سريعاً ، فإن المتنبي وهو من رجال القرن الرابع يقول ، وقد
زار بلاد القرس :

ولكن الفتى العربي فيها غريب الوجه واليد واللسان

ولكن العربية بقيت في حمى القرآن ، تدافع سيل الفارسية والتركية
الجارف ، وقد عز النضير من أهلها ، حتى غلب التنازع على بغداد ، فلبثت
على أمرها ، وخضعت لقانون الطبيعة القاهرة ، بعدما خلفت في تلك البلاد
شرائع وعلموماً وآداباً لم تقو على محوها الايام .

ثم قال : « وبلغت القاهرة المعزية (المعز لدين الله الفاطمي) في
في أواسط القرن الخامس أوج حضارتها ، وغاية عمارتها ، فنصبت برجال
الادب والفنون ، وزخرت بمخلفات الائم والقرون ، وزهت بما اتي فيه
الخلفاء والامراء والوزراء من تشييد المناظر ، وإقامة الدور ، وتفنيم
القصور ، وعقد القباب العجيبة ، وصنع المقرنصات البديعة ، وتزيين ذلك
كله ، بما عرف عن اليد المصرية الصانع من روائع النقش ، وبدائع الزخرف
وجمال الالوان ، وتوشيته بالزجاج الملون ، وتليطه بالرخام المحقوق ،
والكاشاني الجليل ، ورصفه بالفسيفساء الموقوفة ، مما طاولت به
القاهرة ببغداد وقرطبة ، وكان نموذجاً صادقاً لارتقاء فن العمارة والزخرفة
أواخر القرن السابع وأوائل القرن الثامن . وقبلنا سمع في تاريخ دولة
إسلامية ما سمع عن الخلفاء الفاطميين في سرفهم وترفهم وامتلاء خزائهم
بالدخائر والجواهر والاعلاق والاسلحة والكتب ، ولم يتم في مملكة من
الاختلاف ما كان يقوم به خلفاء القاهرة من التواضع والاعتدال ، وكان للشعر
في تلك الحفلات رواج وتفاق وللشعراء في ميدانه استئثار واستباق ، فتبع

آخر هذه الدولة طائفة من الشعراء المصريين ، جروا على أساليب البغداديين
في عضورهم الاخيرة من الميل الى الصنعة البدعية ، والحلية اللفظية .
(من كتابه تاريخ الادب العربي ص ١٥٥ - ١٥٩) .

وبعد ان ذكر هذا الاستاذ الكبير ما أصاب العرب من الشقاء في زمن
الشعوبين قال : « فلما أدل الله بني عثمان من الممالك أصبحت الخلافة عثمانية
لا عباسية ، وصارت طاعة الاسلام الفسطاطية لا القاهرة ، والفتنة
الرسمية التركية لا العربية ، عفا في افاة الدخيل ، وزاحمتها الامية
والتركية في الدواوين ، وذهبت أساليبها من العظم والنثر ، وتكن
الذك من النفوس ، فخدمت القرائح ، وانصب معين العلم ، واطمأنت
الكتب في الخزائن ، فلم يزجها إلا استعمال الأرض في صفحاتها ، وضرب
الجهل على انصار الشرقيين فعموا ، وفدحتهم آباء الذل فزحوا ، وطال
عليهم الامد ففساهم النعاس ، وخيم عليهم الظلام ، فلم يستيقظوا إلا بعدافع
نابليون على ابواب القاهرة (عن كتابه : تاريخ الادب العربي ص ٣٢٧ - ٣٤٨)
هذه هي حياة الامة العربية في تلك القرون المظلمة ، وقد وصفها
الاستاذ الزيات أحسن وصف ، وهذه هي التي اقمدت العربي عن السير
في طريقه العلمي والادبي والصناعي ، وهذه هي التي اضاعت مواهبه
الطبيعية وجعلته مثل بقية الامم المتأخرة ، كأنه لم يكن شيئاً مذكوراً .
والمرأة كما قلت آتياً غاشي زمانها ومحيطها ورجلها ، فلما رأت ملأت
فعدت عن كل شيء ، فتأخرت :

في المستوى العلمي ، حيث أصبحت من أجهل الناس .
في المستوى الادبي ، فلم تعد تعلم ماهو الشعر والنثر والادب .
في اصول تربية البنين ، فكان أكثر من نصف أولادها يموتون
في أوائل حياتهم .

في معرفة الواجب الزوجي ، فلم يعد لزوجها تلك الصيانة فيها .

في معرفة فن السرور ، فلم تعد تعرف ما هو الفرح والمرح وكيف تخلقه
في بيتها لتشبع فيه بهجة الحياة الهنيئة ، وبين أترابها لتبمدن عن
الكآبة ، وبحث المهنات .

في الموسيقى فلم تعد لديها تلك الرغبة بذلك الفن الجميل ، الذي يهيج
القلب ، ويريج النفس ، ويشرح الصدر ، ويذهب الهم المتكاثف في
سمائها وسما زوجها وبيتها .

في أدب المعاصرة والحديث ، فأصبحت تيجاري المعجزة في حياتهن
وحديثهن ، وقصصهن الخرافية ، لا تستطيع ، بل لا تفكر في تبديل شيء
بجارية لزمان والمكان والسكان .

وهذا ما زاد في إحزان الرجل وتشائمه ، وهذا ما أكثر من الطلاق
والفسق والفجور ، والميسر ، والخمر ، لأن الرجل لم ير في بيتسه
ما يليه وما يسليه ، وما يخلق روح الفرح فيه ، فطلب ذلك خارج بيته ،
وأرادها في التلبي وقتل الوقت ، وأرادها في تخدير جسمه وروحه بالكحول .
ولقد أولتنا هذه الحالات السيئة الى أسفل درجات الحياة ، وخاصة
في المصور الأخيرة ، مع أن الغربيين نهضوا ورفعوا مستوى البشرية ، في
علمهم وآدابهم وصناعاتهم ، وقوة تفكيرهم كما بينت في الاستهلال . ولما كان الله
يأبى أن تدرس الأمة العربية ، ويذهب ريحها ، فقد نبها في أواسط
القرن التاسع عشر والقرن العشرين الى العلم والى النهضة الجديدة فشت
نحوها سراعاً في كل أقطارها ، فأصبح فيها علماء وأدباء ومهرة في الصناعة
وأطباء ، ومهندسون ، ومؤلفون في مختلف الفنون .

والمرأة العربية والحمد لله تماثي اليوم الرجل في النهضة الحديثة ،
فتراها في مصر والعراق وسوريا ولبنان والمسلمين العربية وشرقي الاردن
قد خلعت نير الجهل عنها ، وأقبلت نحو العلم ترتشف كؤوسه المبررة
فظهر هناك من أعلى مكانتها من فضليات النساء امثال السيدات والآنسات :

مي زيادة ، وهدي الشعراوي ، وباحثة البادية ، وبت الشاطي ، وأمينة
 السعيد ، ودربة شفيق ، وسهير القضاوي ، ومفيدة عبدالرحمن ، ومنيرة
 ثابت ، وعنبرة سلام ، ونازك العابد ، وماري عجمي ، ونعيمة المغربي ،
 ومودت الجابري البرازي ، وجهان الموالي ، وعنابة رمزي . وعاطفة الجابري ،
 وزاهية ابراهيم باشا ، وفلك ترزي ، وملك كسبارة ، وحياة مالحكي ،
 ونجلا أبي اللع ، وظلمت رفاعي ، وأدفيك جريدني شيبوب ، وسامي
 صائغ ، وانعام صغير ، وروز غريب . وثريا ملجس . وزاهية دوغان ،
 وماجدة عطار ، وهيبه يكن ، والدكتورة جمال كرم حروفش ، وسنية
 حبوب ، وزاهية قدورة ، ووداد سكاكيني ، ونديمة المنقاري ، ومنيرة
 علي الحايري ، وثريا الحافظ ، وريمه كرد علي ، وقر قزغون شورى ،
 وإلفة عمر باشا الادلي ، وبديعة الاورفي . وليلى صباغ ، والدكتورة
 مارسيل عبي ، والدكتورة منيرة العظم الخياط ، والدكتورة بلنطة العظم
 والدكتورة فوزية القوتلي ، وعزيزة مریدن ، وفذوى طوفان ، ومليحة
 سحيق ، ونازك الملائكي ، وعادلة بيهم الجزائري ، وسامي حفار كزيري ،
 وريمة الاوري حاطوم ، وممرز جميل الدهان ، وهناك سيدات وآنسات
 مثقفات كثيرات لم تحضرني أسماؤهن .

والذي يبهج النفس ، ويطمئن الائمة العربية ، هو ما نراه من اختصاص
 المدارس بالفتيات ، وإقبالهن على العلم الصحيح ، ومجاراتهن للشباب في
 التخصص في الطب والتوليد ، والفلسفة ، والحقوق ، والاحتاج ، والاقتصاد ،
 بآرك الله بهن وبأوليائهن ، وأقر عين الائمة العربية بحياة عائلية هنيئة .
 إن العلم العام هو ضروري ، ولكن تعلم الفروع النافعة للمرأة هو
 أضر ، لأن في تعلمها لها تعرف كيف تؤسس بيتها ، وتنشئ أولادها ،
 وترضي زوجها ، وتحفظ الثروة في بلادها ، وإذا لم تعمر المرأة في ذلك ،
 فانها لم تعلم شيئاً ، لأن هذه الفروع هي خلاصة العلوم ، وخلاصة الدروس

العقلية ، وهذه الفروع ، هي التي يبتها في الفصول الآتية من هذا الكتاب .
إن معرفة المرأة العربية بتلك الفروع ، يسهل عليها ولا ريب . الحياة
الهنئية : في بيتها ، وفي المجتمع ، ومع زوجها وأولادها .

قال بعض كتاب العرب القدماء :

« إعلم أن الناصح لك ، المشفق عليك ، من طالع لك ما وراء العواقب
برؤيته ونظره ، ومثل لك الأحوال الخوفة عليك ، وخلط لك الوعر
بالسهل من كلامه ومشورته ، ليكون خوفك كفتناً لرجائك ، وشكره إزاء
النعمة عليك . وأن الفاش لك ، الخاطب عليك من مد لك في الاقتدار ،
ووطد لك مهاد الظلم ، وجزى معك في عنائك منقاداً لهواك » .

(من كتاب : عيون الاخبار : للعالم ابن قتيبة ج ١ ص ٢٩) .



المرأة العربية والعلم

٢

لقد غشيت المرأة العربية دواجن ظلل الانحطاط ، منذ أكثر من سبعة قرون ، فهدمت ما بنته تحت راية الاسلام من قصور الجود والبسطة ، وقطعت أشجار الهناء ، التي غرستها في جنان نعيمها ، وختت معالم العلم والنهضة فيها ، وغدت حائرة ، ليس بينها وبين الماضي أثر ، ففقت ديارها من كل ما هو حسن ، وطفئت عليها حنادس غمرات الجبل المدلحة ، وتوجهت اليها المهابكات من كتب ، فأضتها ، وهاجمتها الخوف فصرعتها ، فلم تعد تسلي إلا بأشجان القلوب ، وزوارف العيون من ماء الشؤون ، ذلك لأنهم ذهبت دولتها العربية ، وحرمت من سيادتها واستقلالها ، ووليت بحكام غير عرب ، حاربوا العلم وحاربوا العرب بكل قواهم . كما يندت في فصل سابق

لقد ظلت المرأة العربية ضالة في مهاري الجهالة عدة أحقاب ، ثم تهبّت الى العلم في هذا العصر الجديد ، فتهاوت الى المدارس ، ودور العلم ، وخزائن الكتب ، تجتني منها رطب الحياة العلمية ، تهدم ما بني حولها من أسوار الجهل والانحطاط ، ولقد أحسنت صنعاً فيما فعلته ، لأن بالعلم تصل الى حقوقها الطبيعية البشرية ، وبالعلم تنظم حياة أسرتها ، وبالعلم تبلغ بينها ذروة الآباء والأجداد ، الذين طوى الدهر أجسامهم ، وأبقى العلم أرواحهم وعقولهم .

لذلك فاني أهني المرأة العربية بنهضتها الجديدة ، وأهني السيدات والآنسات اللاتي تألّقن كوكبين العلمي في سما العرب .

قال العلامة يونس :

« المرأة الحديثة في حاجة الى وعي أوسع ، حتى تعرف هدفها ، وحتى لا تكون آلة الطبيعة العمياء ؛ إن وسيلة المرأة ، هي وسيلة الطبيعة ، التي تعمل بطرق غير مباشرة ، دون أن ترمي الى هدف ظاهري ، وهذا هو موردنا في سررتها ، على أن هذه الطرق الملتوية ، التي تهيجها المرأة خطرة ، فعبثاً تحاول أن تصل الى أهدافها ، إن على عاتق المرأة واجباً ثقافياً كبيراً ، ربما كان مستهمل عصر جديد » . اهـ

ليست المرأة العربية بعيدة عن بحث هذا الملامة ، بل أصبحت في كثير من الأقطار العربية ، تعيش وتفكر مثل المرأة الغربية ، ولذلك وجب عليها الاستعداد للدخول في مستقبل مجهول ، على ألا تكون هناك دون غيرها .

ما يجب على المرأة العربية .

على المرأة العربية أن تتعلم في المدارس ، ما استطاعت من العلم ، ويجب ألا يوقفها عن العلم ، إلا عدم وجود المدارس ، والمال ، وأقصد بالعلم ، علم المدرسة أولاً ، لأنه العلم العام ، ثم العلم عن طريق التتبع والدرس ثم علم البيت ، وهذا ما يفيدنا ، ويخرج أولاداً ممتازين ، لهذا فاني أنبه المتعلمة في المدارس ، والتي تعلمت خارج المدارس ، الى ضرورة تتبع الكتب العلمية الأدبية الممتازة ، وألا تدفع وراء الروايات ، وخاصة الروايات غير الأخلاقية ، لأن الرواية وإن تكن قد كتبت لإظهار مقدرة مؤلفها الأدبية ، ولكن مؤلفها أخذ موضوعها من الحوادث الشاذة ، فجسمه بمهارته الأدبية ، وبمقدرته الخيالية ، فجاء في أكثر الأحيان بعيداً عن الحقيقة ، وعن روح المجتمع العام ، وتجارياً أكثر منه واقعياً ، وبعض المؤلفين لا يتورعون عن دس ما ألفوه أو ما انغمسوا فيه من الفسق والفجور ، والخلاعة ، والضرب

والقتل ، والسرقه والنهب ، والكذب والاحتيال في رواياتهم ، فيؤثرون بها على القارئ ، ويخرجونه من محيطه الساذج ، الى محيط سفاك مجرم قذر ، ويبعدونه عما اعتاد عليه من التربية الطيبة ، في يده الهادي وفي بلده الساذج .

والروايات - إلا ألقاها - بعيدة عن العلم الصحيح ، والدروس النفسية ، والغاية الأخلاقية ، وإذا كان بعضها حوى شيء من المزايا الطيبة ، فذلك لأن المؤلف علم أو خلوّق ، يريد نشر مبادئه عن طريق الرواية ، ولكن مثل هذا نادر ، والنادر لا يحكم له .

ماذا نقرأ :

على المرأة العربية أن تقرأ كتب العرب الأدبية ، وهي في الوقت ذاته تاريخية واقعية ، كالأغاني (لأبي الفرج) ، والمقد الفريد (لابن عبد ربه) ، والبيان والتبيين (لأبى جاحظ) ، والمعارف والشعر والشعرآة وعيون الأخبار (لابن قتيبة) ، ودواوين البحري ، والمتنبي ، وأبي تمام ، وكتب نهج البلاغة ، وكليلة ودمنة ، وتقرأ تواريف العرب للعابري ، وابن خلدون ، والمسعودي ، وابن الأثير ، والبلاذري ، ثم عليها أن تقرأ المجلات العلمية ، وخاصة المجلات النسائية التي تعطي المرأة ما يفيدها ، ودواوين الشعر العالي ، والكتب العلمية الحديثة التي كثرت والحمد لله .

والكتب التي يستحسن قراءتها ، هي ما نبحث عن :

- ١ - علم الصحة
- ٢ - الرياضة البدنية .
- ٣ - العلوم الأخلاقية والاجتماعية ، والأدب العالي الأخلاقي .
- ٤ - تدبير المنزل والطهي ، وصنع الحلويات . وتنظيف الملابس .
- ٥ - آداب السلوك .

٦ - تربية البنين .

٧ - فن السرور والسعادة .

٨ - التاريخ العام وتاريخ العرب ، والجغرافيا .

٩ - الاقتصاد .

١٠ - الخياطة والتطريز .

فسيري أيتها العربية في هذه الطريق ، فالوقت نقد ، والعلم سعادة ،
ومن سار على الدرب وصل ، وقوة الارادة هي فوق كل القوى ، والذي
يستخدمها بعقله وعلمه ونشاطه هو الذي يفوز بالحياة والنعم .

ومما جاء في القرآن الكريم عن فضيلة العلم ، قوله تعالى :

« ولما بلغ أشده واستوى ، آتيناها حكماً وعلماً ، وكذلك نجزي المحسنين »
وقوله : « هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون »
وقوله : « وقل رب زدني علماً » .

وقال النبي محمد (ﷺ) :

« من سلك طريقاً يطلب به علماً ، سلك الله به طريقاً من طرق الجنة ،
وان الملائكة تتضع أجنحتها رضى لطالب العلم ، وان العالم يستغفر له من
في السموات ، ومن في الارض ، والحيتان في جوف الماء . وان فضل
العالم على العابد ، كفضل القمر ليلة البدر ، على سائر الكواكب ، وان
العلماء ورثة الانبياء ، وان الانبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً ، ولكن
ورثوا العلم ، فمن أخذه أخذته بحظ وافر » (أخرجه أبو داود) .

وقال (ﷺ) : « من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين ،
(أخرجه الشيخان)

وقال (عليه السلام) : « من خرج في طلب العلم ، فهو في سبيل الله حتى يرجع »
(أخرجه الترمذي)

ما قاله علي (رض) :

قال علي (رض) إلى كميل بن زياد النخعي : يا كميل ! العلم خير
من المال ، العلم يحرسك وأنت تحرس المال ، والمال تنقصه النفقة ، والعلم
يزكو على الاتقان ، وصنيع المال يزول بزواله . يا كميل ! العلم دين
يدان به ، به يكسب الإنسان الطاعة في حياته ، وجميل الأُخْد وثمة
بند وفاته ، والعلم حاكم والمال محكوم عليه . يا كميل ! هلك خزانة
الأموال وهم أحياء ، والعلماء باقون ما بقي الدهر » (نهج البلاغة ج ٣ ص ١٨٧)

ما قاله حكاه العرب :

بعد رفيع القوم من كان علماً وإن لم يكن في قومه بحبيب
وإن حل أرضاً عانى فيها بعلمه وما عالم في بلدة بغريب
قال رجل إلى خالد بن صفوان مالي إذا رأيتم تنذرون الأخبار ،
وتتدارسون الآثار ، وتتناشدون الأشعار ، وقع على النوم ؟ بأجابه :
لأنك حمار في مسالخ (جلد) إنسان .
قال الأنحنف بن قيس : كاد العلماء أن يكونوا أرباباً ، وكل عزم لم
يؤكد بعلم فإلى ذل ما يسير .
قال أبو الأسود الدؤلي : الملوك يحكم على الناس ، والعلماء يحكم على الملوك .
وقيل للمهلب : هم أدركت ما أدركت ؟ قال : بالعلم . وقيل له :
إن غيرك قد علم أكثر مما علمت ، ولم يدرك أكثر مما أدركت ؟ قال :
ذلك علم حمل ، وهذا علم استعمال .
قال عتبة بن أبي سفيان لعبد الصمد مؤدب ولده : ليكن إصلاحك

في إصلاحك نفسك ، فإن عيوبهم معقودة بعيبك ، فالحسن عندهم ما استحسنت ،
والقبح ما استقبحت ، وعلمهم سير الحكماء ، وأخلاق الأدباء ، وتهديم
بي ، وأدبهم دوني ، وكن لهم كالطبيب الذي لا يعجل بالدواء حتى
يعرف الداء ، ولا تمكن على عذر مني ، فاني قد اتكأت على كفاية منك
(عيون الأخبار : لابن قتيبة ج ٢ ص ١٦٦) .

وقال عبد الملك بن مروان المؤدب ولده : علمهم الصدق كما تعلمهم
القرآن ؛ وجنبهم السفلة ؛ فانهم أسوأ الناس رعة وأقلم أدياً ؛ وجنبهم
الحشم فانهم لهم مفسدة ؛ وأحف شعورهم تنلظ رقابهم ، وعلمهم الشر
يمجدوا ويمجّدوا ؛ ومرهم أن يستاكوا عرضاً وإذا احتججت إلى أن
تناولهم بأدب : فليكن ذلك في ستر لا يعلم به أحد من الغاشية فيهنوا
عليه (عيون الأخبار : ج ٢ ص ١٦٧) .

وقال شاعر عربي :

وليسك طالب لذة متزّهة والد نزهة عالم في كتيبه

وقال آخر :

تعلم فليس المرء يولد غلاماً وليس أخو علم كمن هو جاهل

وقال ابن قتيبة : « العلم ضالة المؤمن من حيث أخذه نفعه ، ولن
يزرى بالحق أن تسمعه من المشركين ، ولا بالنصيحة أن تستنبطه من
الكاشحين ؛ ولا تضير الحسناء أطهارها ، ولا بنات الأصداف أصدافها ،
ولا الذهب الأبريز مخرجه من كبا ، ومن ترك أخذ الحسن من موضعه
أضاع الفرصة ، والفرس تمرّ من السحاب » (من مقدمة كتاب عيون الأخبار)
وقال عروة بن الزبير لبنيه : « تعلموا العلم فإن تكونوا صغار قوم
فسي أن تكونوا كبار قوم آخرين ، فيا سوءاً ماذا أقبح من جهل بشيخ » .
وقال أحد الحكماء : « علم علمك من يجمل ! وتعلم ممن يعلم ! فانك
إذا فعلت ذلك علمت ما جهلت وحفظت ما علمت (عيون الأخبار : ج ٢ ص ١١٨) .

قيل لمحمد بن غنيد الله بن عمر (رض) ما هذا العلم الذي يبت به عن العالم ؟ قال : « كنت إذا أخذت كتاباً جعلته مزرعة (العقد ١ - ٢٦٨)

وقال غنيد الله بن مسعود : تعلموا فإذا علمتم فاعلموا » .

وقال مالك بن دينار : « العالم إذا لم يعمل بعلمه ؛ رأيت موعظته عن انقلاب ، كما يزل الماء عن الصفا » .

وقال حكيم عربي : لولا العمل لم يطلب العلم ؛ ولولا العلم لم يطلب العمل » . (العقد ج ١ ص ٢٧١)

قيل لدغفل النسابة : « بيم أدركت ما أدركت من العلم ؛ فقال : بلسان سؤال ؛ وقاب عقول ؛ وكنت إذا لقيت طالباً أخذت منه وقصصته » .

قيل لأبي عمرو بن العلاء : « هل يحسن بالشيخ أن يتعلم ؟ قال : إن كان يحسن به أن يعيش ، فإنه يحسن به أن يتعلم » (العقد ج ١ ص ٢٦٦) .

رأي بعض علماء الغربيين في العلم :

قال الأورد افيري : « انقش في خيلتك كل ما تجده حسناً في الكتب ؛ وأحوال الرجال والأفكار والمبادئ ؛ ولا يخرجك قصر علمك عن أحد أصحابك » ، فأنما يكون الخجل من جهلنا ؛ ما كان في قدرتنا معرفته ؛ ولا تقتصر التربية على معرفة اللغات ، وحفظ الوقائع ، فهذا شيء آخر يخالفها ، لأن العلم يكون كنوزاً تنفع بها في المستقبل ، ولكن التربية تفرس أصولاً تأتي بأضعاف أضعاف قدرها » .

وقال سبنسر : « إننا نهتم بالحصول على العلم لأنه يحفظ الحياة ويضمن أسباب العيش ؛ ونيل الصحة ويرشد إلى الواجب ؛ والسير في طريق الحياة الأهلية (الضرورية لكل رطلي) ويجعلنا نستفيد من الفنون والصنائع بأنواعها ؛ وهو أيضاً المنظم للعقل ، الحامي للأدب ، المرشد للدين » . وقال أحد علماء الإنكليز السيد جون هرشل : « لو خيرت في انتخاب

ما أحفظ به حياتي ، وأروح فيه على نفسي ، وأصونها من ظلم الناس ، وشرور الدنيا ، لاخترت المطالعة ، لأن من تيسرت له أسبابها ، يكون ولا شك سعيداً حيث تنجلي أمام عينيه أسرار الآفاق الفائرة ، ويكون كمن عاش مع جميع أفرادها ، وكأنما خلقت الدنيا له » (من كتاب ثمرة الحياة للورد افيري ص ٧٤ - ٧٥) .

المرأة الأوروبية الأمريكية اليوم :

والمرأة الأوروبية ، والأمريكية جادة في طلب العلم ، من كل وجوهه ، أي أنها تدرس في المدارس :

- ١ - العلم العام في المدارس المتنوعة .
 - ٢ - التخصص في العلوم المهنية والعملية في المدارس الثانوية والجامعات .
 - ٣ - التخصص في الآداب والتاريخ والجغرافيا والاجتماع والاقتصاد واللغات وغير ذلك .
 - ٤ - التخصص في تدبير المنزل وتربية البنين ، والخطاطة ، والتخريص ، وحفظ الصحة ، والطبي ، وأنواع الغذاء الصحي .
- وهذا ما أظنها على حياتها الحاضرة ، وأمن لها عيشة رغيدة في بيتها ، ومع زوجها وولدها ، ومجتمعها ، وحفظ لمصحتها وشبابها .

المرأة العربية اليوم :

والمرأة العربية اليوم تسير أيضاً في طريق العلم ، شأن المرأة الغربية ؛ وقد اشتدت رغبتها في العلم المتنوع ؛ حتى غدت تزاحم الشباب في المدارس ، وتتفوق عليهم .

وقد بلغ عدد الفتيات التي تتعلم في المدارس الحكومية والخاصة (وطنية وأجنبية) حذاً كبيراً مشكوراً في سنة ١٩٤٨ - ١٩٤٩ وإليك الدلائل .

خلاصة احصائية عن السنة الدراسية لسنة ١٩٤٨ - ١٩٤٩ (المدارس الحكومية والاهلية والاجنبية)

لبنان - العدد		مصر - العدد		الاردن - العدد		العراق - العدد		سوريا - العدد		نوع التعليم
بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	
٥١,٥٥٩	٨٥,٨٩٩	٤٤٤,٩٣٢	٧٤٨,٣٢٨	٦,٥٤٧	١٨,٥٤٥	٤٢,٨١٥	١٣٢,٣٢٥	٥٨,٦٦٢	١٤٧,١٠٧	التعليم الابتدائي
٩,٣٢٧	٢٠,٦٧٣	١٧٠,١٩٤	٧٥٦,٣٥٥	١٤٧	١,٠٠١	٤,١٩٧	١٦,٨١٩	٥,٩٧١	١٧,٥٩٣	التعليم الثانوي
١٨١	٧٦٨	١٣,٢٧٨	٢٨,٦٥٦		٩٤	٣١٥	٩٢٩	١٩٤	١,١٣٨	التعليم الفني
						٣٧٣	١,٣٣٢	٢١١	٣٢١	دور المعلمين والمعلمات الرسمية
	٤,٠٠٠	٢,٣١٢	٣,٧١٣			٧٦٩	٣,٩١٨	٤١٦	٢,٠١٨	المدارس العالية
٦١,٠٦٧	١١١,٣٤٠	٤٧٧,٦١٦	٨٩٢,٦٥٥	٦,٦٩٤	١٩,٦٥٤	٤٨,٣٦٩	١٥٥,١١٣	٦٥,٤٥٤	١٦٨,٠٦٦	الجامعة الازهرية ومعاهدها
			١٩,٣٢٣							المجموع

(عن كتاب حوالة الثقافة العربية للاستاذ ساطع المحصري طبع جامعة الدول العربية) سنة ١٩٤٩ من ٣١٢ و ٦١٦ - ٦٣٣
ملاحظة : ان عدد البنين والبنات في مدارس الاطفال والكليات لم يدخل في هذه الارقام .

ان عدد البنين والبنات في التعليم الابتدائي : مصر هو في المدارس الالهوية .
ان عدد تلاميذ المدارس المنوعة في لبنان هو لسنة ١٩٤٧ - ١٩٤٨ ، وعدد تلاميذ المدارس العالية في لبنان هو للبنين والبنات .

بينما لم يكن عدد التلاميذ (ذكوراً وإناثاً) في سوريا سنة ١٩١٤ سوى ١٣٥٥٢ في المدارس الابتدائية و ٤٥٥ في المدارس الثانوية و ٢٠١ في دار المعلمين . ومن ذلك يتبين أن عدد الإناث كان أقل من الفيل. وكان عدد التلاميذ في المدارس الرسمية في لبنان سنة ١٩١٨ نحو ٢١ ألف تلميذ فقط (بين ذكور وإناث) ؛ وعدد تلاميذ العراق سنة ١٩١٤ ٧٧٢٦ ومن هذا العدد ٧٥٦ إناثاً ، وعدد التلاميذ في مصر سنة ١٩١٤ ٦٧٢٤٨ ومن هذا العدد ٤٣٨ إناثاً .

(من كتاب الاستاذ المصري الآنف الذكر)

ومن هذه الأرقام يتبين عظيم الاهتمام بتعليم البنات في البلاد العربية ؛ ولو استطعت أن أحصل على جدول بعدد الإناث يتعلمن في سنة ١٩٥٢ - ١٩٥٣ أرقام باهرة ، على أني آسف لأن نهضة المرأة في بقية البلاد العربية تكاد تكون معدومة حتى الآن .

أعود وأقول إن على المرأة العربية أن تتم تعليمها في المدارس ؛ لتبلغ به الدرجة المطلوبة وإن عليها عندما تخرج من المدرسة ؛ تواظب على قراءة الكتب والمجلات المفيدة ، ذات المواضيع الهامة التي يهتمها لها في فصلها هذا ، لأن الرجال يتعلمون ، ولا سبيل إلى حياة زوجية هائلة ، إلا بالتجانس الثقافي بين الزوجين . ويجب أن تعلم أن العلم هو لذة نفسية ، وقوة معنوية ، وإذا أراد المرء أن يستفيد منه مادياً ، فإنه يوصله إلى مطلوبه من أقرب الطرق ، والذي يبعث النفس أن البنت العربية اليوم ، أصبحت تنجح في الفحوص مثل الذكور ؛ حتى إن نسبة النجاحات في الدراسة الثانوية (القسم العام) في مصر سنة ١٩٤٣ كانت ٥٣ / ٣ ٪ ونسبة الناجحين من الذكور ٣٦ / ٤ ٪ فقط . (عن جريدة الاهرام في ٢٢ / ٧ / ١٩٤٣)

و ألا إن في انهم فائدة لعقل المرأة العربية ، ولروحها وسماتها في حياتها العائلية .

المرأة العربية والوطنية

٣

المرأة العربية هي فرد من أفراد الامة العربية ، في كل أقطارها ، لها
منازلها ، وعليها ماعليهم ، فهي مكلفة بالمحافظة على سلامة بلادها العربية وحفظ
كيانها ، بملها وعملها وعلمها ودفاعها وعقلها شأن الرجل . هكذا كانت قبل
الاسلام وبعده ، وهكذا يجب ان تكون اليوم وغداً .

المرأة العربية ، ورأي الغربيين :

والمرأة الغربية قد خضت خطوات واسعة في مجال الوطنية ، فهي تقوم
في الدفاع عن وطنها مثل الرجال في ميدان الحروب والصناعة ، وقد فعلت ذلك
في الحرب العامة الثانية ، اذ جندت في المصانع وفي الجبهات الحربية ،
وكان لها فضل كبير على الدول الحاربة ، وخاصة على الذين ربحوا الحرب ،
وهي تقوم بهذا الواجب حين تعلم اولادها العلم الوطني الصحيح ، وتقذف بهم الى
حدود وطنها للدفاع عنه ، وانقاذه من كل معتد أثيم ، ولو أدى ذلك الى موته في
خلل علمه الخفاق .

وقد قال العالم الفرنسي فونك برنتانو : « ان العائلة هي رأس الفضائل
التي تنمي المجتمع » ، وقال ايضاً : « اذا أريد إعادة العدالة والسلم
والوفاق الى العالم ، يجب البدء بالعمل بتعقل ، وذلك بخلق هذه الفضائل
والتمسك بها ، وتنويعها في العائلة » . (من كتاب الواجب والوطن الهنري
بويي H Bouillit الطبعة الفرنسية ص ١٥٥ و ١٥٦) .

ما قاله عمر بن أبي ربيعة :

أما عمر بن أبي ربيعة فإنه لم يكن في قوله :

كتب القتل والقتال علينا وعلى الغايات جر الذنوب
 إلا متهمكاً على المرأة ، أو أنه كان يضمن عليها بالموت لحبه لها ، مع أنه
 يعلم ما قامت به أمه ، وشقيقته ، وعمته وجدته من الاعمال الباهرة عند
 الدفاع عن الكيان أو فتوح البلدان ، تحت راية النبي محمد (ص) وراية
 قواده الذين بهروا العالم بفتوحهم وبسالهم .
 فعلى المرأة العربية إذن ألا تسكن إلى هذا القول الرخيص لأنه يحقرها ،
 ويجهلها علة على الرجال ، بل أنانية تريد الحياة لنفسها دون أبناء قومها .
 وما هي قيمة المرأة بغير رجل ؟ أو قيمة بغير وطن ؟

ما يجب على المرأة العربية :

على المرأة العربية أن تعلم أن لها وطناً عربياً واسعاً ، حيثت به عوادي
 الزمان عندة عصور ، فمنعت بقاءه حراً مستقلاً ، وسلبته سيادته
 القومية ، التي استردها اليوم والحمد لله في أكثر أجزائه ، وسيستردها
 في الاجزاء الاخرى ، وهو في حاجة الى ابنائه . ليكون الاستقلال
 ناجزاً وتكون الوحدة جامعة ، وعليها ان تعلم ان لها تاريخاً مجيداً
 في الفتح ، والشجاعة ، والاقدام ، وحسن الادارة والتمدن ، مما جعل
 علماء الغربيين يطأطئون الرأس لها احتراماً ، وان تعلم ان تراثا العربي كامن
 في دمه وروحها ، وما عليها إلا ان تتمثله دوماً ، وان تعمل مثل
 أبناء عمها الرجال بعد ظهور كوكب نهضة العرب ، من بين دجنه
 وسحاب الماضي الأليم ، لتعيش بنوره الوضاء ، وترتع في بحوحة
 السعادة في كنفه .

هذا ما يجب أن تعلمه المرأة العربية ، وأن تعمل لاجله . ويجب على
 المرأة العربية أن تعلم أن حب الوطن من الايمان ، وأن الوطن يفدى
 بالهيج ، وأن عوامل الوطنية كلها متوفرة فينا نحن العرب .

١ - بدمنا وقرأتنا .

٢ - بلغتنا الواحدة .

٣ - بأقالمتنا الجغرافية المتحددة طبيعياً .

٤ - بتاريخنا وعاداتنا وتراثنا .

٥ - بمصالحنا المشتركة .

٦ - بالكتاب العربي السماوي المبين .

فيجب على المرأة ان تشارك زوجها بالتفكير في هذا الوطن ، وإسعاده ،
لتسعد حياتها به وفيه ، وعليها ان تلقن أولادها محبة الوطن وعوامل
الوطنية ، وعليها ان تدرس تاريخ العرب الانحجاد ، وتلقنه أولادها
وعليها ان تتقن لغة العرب الادبية ، لتتذوق ما فيها من رقة وطلاوة ،
وتحبب أولادها بتلك اللغة وذلك الادب الرفيع .

العرب والوطنية : قبل الاسلام وبعده

لقد عرف العرب - قبل الاسلام وبعده - معنى الوطن معرفة تامة
أكثر من معرفتنا له اليوم ، فأحب كل فرد المذرع ، وسار المجموع
في سبيل عربي واحد ، ففتحت ابواب السعادة والهناء في وجوههم ، وسادوا
في بلادهم ، ثم ملكوا الدنيا الآهلة بالسكان ، وأصبحوا علماء وحكاماً وتجاراً
ومساعداً وزرّاء ، وأساندة للعالم ، يمشون بثافتهم وحريتهم وتعاليم دينهم
الغضائية ، حتى مطلع الشمس ومغربها .

لقد اتحدوا في وقعة ذي قار - قبل الاسلام - رغم اختلاف أديانهم ،
ضد الفرس ، واتحد العرب الفسائيون في الشام ، مع العرب الاوسيين
والخزرجيين في الحجاز - قبل الاسلام - ضد اليهود في يثرب ، وانضوا بسرعة
تحت لوآء النبي (ص) بعد أن قبلوا رسالته وتآخوا على المرء والضراء ، بعد ذلك
التباعد والفتارات ، وواسوا فقراءهم ، وعالجوا مرضاهم (بالحمان) وعدلوا فيما بينهم .

وتساووا في الحقوق والواجبات ، وأقاموا صرح الحكم على أساس العروبة ، ونظام الاسلام ، واجتهاد الأئمة والعلماء ، كل ذلك قد ابتدعوه بأنفسهم ، من غير أن يروا له أثراً عند غيرهم ، ثم صارت قواعدهم ، أنظمة علمية تسير على غرارها حتى اليوم : أرقى أعم العالم ، كل ذلك لأنهم كانوا يحبون قومهم ، وكانوا يريدون لهم وطناً عربياً كبيراً .

محمد (ﷺ) وما قاله وما عمله :

والنبي محمد (ص) كان يعمل لأجل وحدة العرب ، وسيادة العرب ، وقد جعل الخلافة في قريش بقوله : « لا يزال هذا الأمر في قريش ما بقي منهم إنسان » . (أخرجه الشيخان)

وقوله : « الناس تبع لقريش في الخير والشر » . (أخرجه مسلم) ذلك لأن قريشاً أشفق الناس على العرب ، وأقدر الناس على جمع كلمة العرب ، وأقرب إلى الرئاسة في العرب ، لأن العرب ينزلون على رئاسة قريش وحكم قريش ، أكثر من نزولهم على رئاسة غيرهم ، وهو يريد بذلك أيضاً استبقاء الخلافة بالعرب ، وهذا للصالح الوطني .

جاء رجل من قيس إلى النبي (ص) وقال له : « العن حميراً » فأعرض عنه ، فأعاد عليه ، فقال (ص) : « رحم الله حميراً ، أفواههم سلام ، وأيديهم طعام ، وهم أهل أمن وإيمان » . (أخرجه الترمذي)

وقال (ص) عن الأزد : « الأزد ، أزد الله في الأرض ، يريد الناس أن يضعوهم ، ويأبى الله إلا أن يرفعهم » (أخرجه الترمذي)

وجاء الطفيل بن عمر الدوسي إلى رسول الله (ﷺ) فقال : إن دوساً قد هلك ، عصت وأبت ، فادع الله عليهم ، فظن الناس أنه يدعو عليهم ، فقال (ﷺ) : « اللهم اهد دوساً وات بهم » (أخرجه الشيخان) .

ذلك لأنه يرى الأمة العربية واحدة ، والوطن العربي يجب أن يجمع

تلك الأمة ، ويجعل كل فرد منها يفكر بالجميع ، ويعمل لصالح الجميع .
قال سلمان الفارسي ، قال لي رسول الله (ﷺ) : « لا تبغضني فتفارق دينك » قلت : وكيف أبغضك يا رسول الله وبك هداني الله ، قال :
تبغض العرب فتبغضني (أخرجه الترمذي) .

وقال عثمان بن عفان (رض) قال رسول الله (ﷺ) : « من غشَّ العرب لم يدخل في شفاعتي ، ولم تنله مودتي » (أخرجه الترمذي) .
وقال (ﷺ) : « من أناكم وأمركم جميع على رجل واحد ، يريد أن يشق عصاكم أو يفرق جماعتكم فاقبلوه » (أخرجه مسلم) وذلك لتبقي الأمة متحدة ، ويظل الوطن غير مجزأ .

وقال (ﷺ) : « إذا ذات العرب ذل الاسلام » (الامام السيوطي رقم ٦١٧) .
وقال (ﷺ) : « أحبوا العرب لثلاث : لاني عربي ، والقرآن عربي ، وكلام أهل الجنة عربي » (الامام السيوطي رقم ٢٢٥) ذلك لأن العرب هم مادة الاسلام ، والوطنية الاسلامية هي الوطنية العربية ، لهذا كان (ص) يحض على العمل لرفع شأن الوطن العربي .

وكان (ﷺ) يعلم أن الدين الاسلامي ، سينتشر بين الأعاجم ، وإن هؤلاء سيعملون على مكيدة العرب ومنازعتهم على سلطانهم ، فكانت أحاديثه الكريمة هذه لهم ، لكي لا يقسوا على العرب ، وللعرب كي لا يدعوا مجالا لاعتداء الأعاجم على سلطانهم وعزهم وسلمهم حقهم .

عمر بن الخطاب (رض) وأعماله :

وكان عمر بن الخطاب (رض) من أشد الناس تعصباً للعرب والوطن العربي ، ومما حسنه في أيام خلافته ، أنه افتدى سبائا العرب في الجاهلية وقال : « إنه ليقيح بالعرب أن يملك بعضهم بعضاً ، وقد وسع الله وفتح الأعاجم » وقال : « لا ملك على عربي » . يريد بذلك سيادة العرب وعز العرب .

(الطبري طبعة مصر سنة ١٩٣٨ ج ٢ ص ٥٤٩)

ولما هجج العرب في العراق بعد موقعة جلولاء سنة ١٧ هـ ، قال عمر (رض) :
 « لوددت ان بين السواد وبين الجبل سد لا يخلصون (المعجم) اليه ؛
 ولا يخلص اليهم ، حسبنا من الريف السواد ، اني آثرت سلامة المسلمين
 على الانتقال » (الطبري ج ٣ ص ٣٥) أي أنه (رض) كان يريد أن
 يبقى الوطن العربي مصوناً من عبث وتدخل الأعاجم ، ويبقى العرب في
 حرز حرز من دشائهم .

ومن وصية عمر (رض) للخليفة بعده : « أوصيك بالمهاجرين الأولين
 خيراً ؛ أن تعرف لهم سابقهم ؛ وأوصيك بالانصار خيراً ، فاقبل من محبتهم
 وتجاوز عن مسيئتهم ؛ وأوصيك بأهل الأمصار (أي العرب الذين سكنوا
 المدن) خيراً فانهم ردة المدو ، وجباة النفي ؛ لا تجعل فيهم إلا عن
 فضل منهم ؛ وأوصيك بأهل البادية خيراً فانهم أصل العرب ومادة الاسلام
 أنت تأخذ من حواشي أموال أغنيائهم فتد على فقرائهم » ثم قال :
 « أنشدك الله لما رحمت على جماعة المسلمين (أي العرب المسلمين) فأجلت
 أميرهم ، ورحمت صغيرهم ووقرت عليهم ، ولا تضربهم فيدلو ، ولا تستأثر
 عليهم بالغي فتغضبهم ، ولا تحرمهم عطاياهم عند محلتها فتفقرهم ، ولا تجرمهم
 في البعوث فتقطع نسلهم ، ولا تجعل المال دولة بين الأغنياء منهم ، ولا
 تفلق بابك دونهم فيأكل قلوبهم ضعيفهم » .

(البيان والتبيين للجصاص ج ٢ ص ٤٨ - ٥٠)

علي (رض) وأعماله :

وقال علي (رض) الى بعض عماله : « ومن استهان بالامانة ، ورتع
 في الخيانة ، ولم ينزه نفسه ودينه عنها ، فقد أحل بنفسه في الدنيا :
 اللذ والخزي ، وهو في الآخرة أذل وأخزى . وان أعظم الخيانة خيانة
 الامانة ؛ وأفزع الغش غش الامانة » (نهج البلاغة ج ٣ ص ٣٠ - ٣١)

وكتب (رض) الى عامله على البصرة ينصحه فيه أن يكون الائمة أولا
ومما جاء في كتابه : « أوأيت مبطانا وحولي بطون غرثي ، وأكباد حري ،
وتغل بيت من الشعر العربي :

وحسبك داء أن تبيت ببطنه وحولك أكباد تحن إلى القد

ثم قال : أقنع نفسي بأن يقال أمير المؤمنين ولا اشاركهم في مكاره الدهر .
ومما قاله علي (رض) في تعريفه للوطن والائمة : « أيها
الناس ! إنه لا يستغني الرجل ، وإن كان ذا مال ، عن عشيرته (أي
قومه) ودفاعهم عنه بأيديهم وألستهم ، وهم أعظم الناس حيلة (أي
صيانة) من ورائه ، وألمهم لشعسه ، وأعطفهم عليه عند نازلة إذا نزلت
به ، ولسان الصدق (أي حسن الذكر بالحق) يجعله الله للعرب في الناس
خيرا له من المال يورثه غيره » . ثم قال : « ومن يقبض يديه عن
عشيرته : فإما تقبض منه عنهم يد واحدة ، وتقبض منهم عنه أيد كثيرة »
ومن تلن حاشيته يستمد من قومه المودة . (نهج البلاغة ج ١ ص ٥٨٧)
هذه هي بعض حكم العرب العالية التي يجب أن نحترمها وأن نجعلها
نبراسا لنا ، لأن بها ارتفع شأن العرب ، وبها وبجهودنا الجسارة يعود
العرب إلى سابق مجدهم .

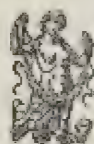
على المرأة العربية :

فعلى المرأة العربية ، أن تفرح لفرح العرب ، في كل أقطارهم ، وتحزن
لحزنهم ، وأن تطلب الخير لهم أتي كانوا .
وعليها أن تتقدم للعمل في الحقوق الوطنية العالية ، التي يمكن أن
تعمل فيها لمجد العرب ، وتنفق الأموال بسخاء لخير العرب .
وعليها أن تجعل في كل ناحية من نواحي روحها ، رمزا جميلا للوطن

العربي ، وأن تجعل المحور الذي يدور حوله تفكيرها : هو وحدة العرب
والحفاظة على استقلالهم وسيادتهم .

وعليها أن تربي أولادها التربية الوطنية الحق ، وتبث بهم إلى أطراف
البلاد العربية لحماية الوطن العربي ، وإحياء مجد العرب ، وقديماً كانت
العربية تذهب مع وليها إلى الحروب في أطراف الدنيا ، كما تفعل المرأة
العربية اليوم .

ألا إن العرب يعيشون بهم العرب ، ويمملون لمجد العرب واستقلال
العرب ، والمرأة العربية هي من أطيب العناصر العربية ، فليها أن تسير
في هذا الطريق المشرف في مقدمة الرجال ، وتعمل في سبيل العرب وعمل
الأبطال ، وبذلك حياة لنا ، وبثث لنا ونمجدنا .



المرأة العربية والحياة الزوجية

٤

الزواج نظام اجتماعي بديع ، يجعل الرجل يسكن مع المرأة في بيت واحد ، يتعاونان على العمل ، وعلى شؤون الحياة ، وعلى أمن الرجل على انتظام حياته في بيته ، بمعرفة زوجة صالحة يرتاح إليه ، وينصرف إلى التفكير والعمل فيما يحسن حياتها ، وحياة ولدها ، والمرأة متى تزوجت من شخص كان عند رغبتها ، فإنها تنأس إليه وتعيش بجانبه قربة العين ، وتولي جهودها نحو أعمال البيت وسعادة أهله .

إن الحياة الزوجية لا تنهأ إلا بالتفاهم بين الزوجين ، والمرأة العاقلة ، هي التي تدرس نفسية زوجها ، وما يسرّه وما يفضيه ، وما يألفه ، وما ينفر منه ، ثم ترتب وإياه خطة للحياة ، تتفق مع مشريهما ومع رقي الزمان . لقد بدأت المرأة العربية ، تدرك أن في الزواج حياة غير الحياة الماضية ، وأن عليها واجباً كبيراً تجاهه ، ما كانت تفكر به قديماً ، لأن الزمان في تقدم ، وما كان يصلح في الأيام المنصرمة لا يصلح اليوم ، واندفاعها وراء العلم في هذه السنين الأخيرة ، سيجعلها من أحسن النساء الصالحات للحياة العائلية .

إن الحياة الزوجية تبدأ في الحب ، ثم يعقبه أمور كثيرة ، والحب هو :

١ - الحب الجسماني :

وهو الحب المادي ، الذي يسحر القلب ويلهبه ، فلا يعود

الحب يفكر إلا بذلك الوجه النضير ، وتلك العيون الساحرة ، وذلك الفم
الجذاب ، وذلك اللثف الدقيق الجميل ، وذلك القوام الرشيق و . . .

٢ - الحب النفساني :

وهو حب النفس وما فيها من المعالي : حب العقل والذكاء ، حب
العلم والفن ، حب المبادئ الشريفة والأخلاق السامية .
والحب النفساني يتكون أيضاً : من رقة الشعور ، وأدب المعاشرة ،
وصفاء الذهن ، والتجانس في الحياة ، والعمل والاقتصاد ، وحسن تربية
البتين ، وروح الفرح ، وتحمل ندمات الزمان .

٣ - حب الالفة :

أي أن من يألف مع آخر ويصادقه ، فإنه يحبه ويريد الحياة بقربه .
والحب النفساني أبقى على الدهر ، لأن الجمال زائل والنفس باقية .
ففي الزوجين أن يعرفا كيف يمتدیان شجرة الحب ، وكيف يسقيانها
من رحيق العقل والذكاء شرباً طهوراً ، لتورق أغصانها ، وتتفتح أزهارها ،
وتعطي ثمارها .

والمرأة الفاضلة معنى الحياة اليوم ، تحب أن ترى في زوجها ما يحبها
فيه ، فهي :

١ - تحب الجمال ، لأنها تريد أن يكون زوجها جميلاً أليفاً ، يؤثر
على عواطفها .

٢ - تحب المال ، لأنها تريد مجازاة آرائها في الملبس والسكن ،
والخلي ، وأذوات الزينة ، والزخات ، والسيارات ، و تريد أن يكون
زوجها واحداً يده على مال فورد ، وموزغان ، وروكفلز ، وأن يكون
كريمياً كل الكرم .

٣- تحب الصحة ، فتريد أن يكون زوجها صحيح الجسم ، لتكون في نجوة من العلل والأمراض والتخصص بالتمريض .

٤ - تحب الجاه ، بأن يكون زوجها ذا مركز اجتماعي معنوي في محيطه ، كعالم كبير ، أو شاعر عبقري ، أو خطيب مفوه أو موظف كبير ، أو قائد عظيم ، أو من أسرة ذات مجد ، أو تاجر ممتاز أو صانع ماهر ، لأن هذه المزايا أو بعضها ترفع من شأن الرجل ، والمرأة تريد ذلك .

٥ - تحب اللطف والوداعة ، فتريد أن يكون زوجها ذا لطف وأخلاق رضية ، واسع الصدر ، سهل المعشر ، لطيف الحديث ، يسام الوجه ، يميل إلى النكتة والفرح والمرح .

٦ - تحب الثقافة ، لأنها تعلمت ، وتريد أن يكون زوجها متعلماً ، لأن العلم يقرب العقليتين بعضها من بعض .

٧ - تحب الشجاعة ، لأنها ضعيفة ، فتريد زوجها يستطيع حمايتها ورد طائيات الزمان عنها .

٨ - تحب الحب ، أي أنها تريد أن يحبها زوجها كما تحبه ، بعيداً عن كل الشبهات ، فالحب المتبادل هو غاية الحبين ، ومتى كان الزوج ذا تأثير في حبه ، فإنه يملك على زوجه عواطفها .

فعلى الزوج أن يسعى لكي ينال الخطوة عند زوجه بهذه الصفات أو ببعضها ، ولا يمكنه النجاح إلا بعد درس نفسية المرأة بصورة عامة ، وزوجته بصورة خاصة ، ثم العمل في ذلك السبيل على نور العقل والحكمة ، وأنا أضمن له الحياة المثبتة .

والمرأة العاقلة ، هي التي تعرف كيف تؤثر على زوجها ، فتبحث في نفسه ما يحبه إليها :

١ - حب الاناقة والنظافة ، وهي تعطي الجمال الجماني رونقاً جذاباً .

٢ - حب العمل والكسب ، ولا بد للرجل من ذلك ، لتأمين الحياة

بسهولة ، لأن المكسال بلية على نفسه وعلى أهله ، ومتى كان الرجل
ميسوراً ، يجب أن يكون كريماً .

٣ - حب المال ، والمالي هي ضرورة المرأة وزوجه ، لأنها تنعم
عليها بالراكنز المعنوية المسرة للنفس .

٤ - حسن المعاشرة ، لأن حسن المعاشرة تسر النفس والاصدقاء ،
والزوجة المعروفة بالجنس اللطيف ، في حاجة ماسة لمعاشرة زوجها
اللطيفة لها .

٥ - الشجاعة والاقدام ، ويجب أن يكون الرجل مقداماً شجاعاً ،
مع الوداعة واللفظ ، وهذا ما يحفظ مكانه في المجتمع ، ويهيج زوجه .

٦ - روح الحب ، أي أن يتأثر بحبها ، لأن الحب ضروري بين الزوجين ،
والمرأة خريصة على أن ترى زوجها محباً لها ، وقد يتأثر قال العرب :

ه إن القلوب اذا هوين هوين ه أي ان الحب يأتي بالحب :

فعلى المرأة ، ان تعمل جهداً ليثمر تأثيرها في زوجها .

والمرأة العاقلة ، هي التي تجاري زوجها وترضيه فيما يتطلبه منها ، وذلك :

١ - بلحب الخالص ، وتحميد ذلك الحب كلما همد بتقديم العهد .

٢ - بالاعتناء في ملابسها وإناقها (البسيطة) وجمالها ، لكي تبقى دوماً
مائلة جوارب قلبه .

٣ - بالاعتناء في النفقات ، والاعتدال في مطالب الحياة ، لكي يؤمنوا
تربية أولادها ، ويأمنوا طوارق الحدثن .

٤ - بحسن تربية البنين ، لأن التربية الأولى هي من وظائف المرأة ، فهي
رأي الزوج أولاده نظاف الاجسام والملابس ، لطف الحديث والمعاشرة ،
فرحين منهجين ، منهمكين في الدروس المدرسية وترتيب المنزل ، يدرك
أنشد درجة رقي زوجه ويضطر إلى الانحناء أمام عرش عبقرتها .

٥ - بحسن ترتيب المنزل لكي يراه دوماً مرتباً ترتيباً حسناً ، يخلق السرور في النفس .

٦ - بحسن طهي الطعام والتمتع فيه ، لكي يصبح متنوعاً وشهيياً ، وبترتيبه في الاوقات المهيئة ، وحسن ترتيب المائدة وترتيبها بالزهور القياحة .

٧ - بلطف والأمن والبشاشة ، ومعرفة الحديث وأصوله ، وحسن اختيار الوقت المناسب لكل حديث ، وعدم المن عليه بالاحتمال ، وعدم إظهار التضجر أمامه ، ومحافظتها على الانوثة الناعمة واستقباله بالبهجة ، ورداعه بلطف ووداعة .

٨ - بمعرفة الموسيقى والعزف على بعض آلاتها ، وخاصة عندما يأتي الزوج الى البيت ليأخذ قسطاً من الراحة .

٩ - بإراحة ذهنه من القيل والقال ، وبخاصة الناس ، ولا سيما أمه وأخواته . وعلى الخصوص إن كن في بيته ، لأنه مكلف بأعائهن ، إذ يصعب عليه فتح مسكن خاص لهن .

١٠ - بتبنيها للعلم وقراءة الكتب المفيدة ، لأن الثقافة المتواصلة ، هي واجبة على الزوجين .

١١ - بالتشاور والتفاهم معه في أمور البيت والولد والحياة . هذا ما يرضي الزوج ، فعلى المرأة أن تعرف كيف تدبر الأمر ، وليس ذلك بمسير عليها ، إذا استطاعت استخدام إرادتها .

والمرأة العاقلة هي التي تستمع للقلب على عواطفها وترتيبها الاثوى ، وتبعد عن زوجها كل ما هو ضد رغباته ، حتى إذا أنس لها ، وتمكنت منه ، تمسود فتسيره في الطريق المستقيمة ، التي تراها أصح وأنسب ، بعد أن تمر به في عدة منحنيات (أكواع) ، بعكس المرأة الجاهلة التي تخضع له طول حياتها ، وترمي بنفسها وأولادها في الهاوية ، أو التي تعان الحرب عليه فتجعل البيت جحماً ، فتأجج فيه نيران الشر والتعاسة وسوء المصير ، وقد قال القاضي شريح لزوجيه في ذلك :

خذي العقور مني تستدعي مودتي ولا تنطقي في سموتي حين أغضب
فاني رأيت الحب في الصدر والأذى إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب
(عيون الأخبار لابن قتيبة ج ٣ ص ١١)

وقال أبو الدرداء لزوجته :
« إذا رأيتني غضبت فترضيني ، وإذا رأيتك غضبت فترضيتك ، وإلا لم نصطحب » .
(العقد الفريد : ج ٤ ص ١٨٦)

تعدد الزوجات والطلاق :

والمرأة العاقلة ، هي التي تستطيع استبقاء زوجها في بيتها ، وتمنع تعدد الزوجات أو الطلاق ، الذي قال النبي محمد (ﷺ) عنه :
« أبغض الحلال إلى الله الطلاق » .
وجاء في الانجيل :

« من طلق امرأته إلا لسبب الزنى ، وتزوج بأخرى زني » ، والذي يتزوج بمطلقة زني » .

كل ذلك ليمنع الرجل من الطلاق ، وتخويف المرأة منه ، فتحسن سلوكها مع زوجها وتعيش معه براحة وهناءة .

إن السبب في تعدد الزوجات والطلاق هو إذا :

- ١ - ذهب جمال المرأة .
- ١ - خبث أخلاقها .
- ٣ - ساءت معاشرتها مع زوجها ، وكثر خصامها مع أمه وأخواته ،
إن كن في بيتها .

٤ - كثير إنفاقها فأفقرت زوجها .

٥ - أهملت واجبها في البيت وتربية الأولاد .

٦ - أهملت العلم والسير مع الزمان .

٧ - أثرى الزوج وكان ضعيف الاخلاق والعقل .

إن الرجل الذي يطلق بغير سبب موجب ، يخطئ كثيراً لأن الحياة الزوجية ، لا تبني على الحب فحسب ، وخاصة متى كبر الزوجان بل يبنى على اللفة واللفظ وحسن المعاشرة ، وقيام كل منهما بواجباته نحو الآخر ، لذلك ينبغي أن يتجنب الرجل الطلاق ، وقد قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب «رض» لرجل هم بطلاق امرأته :

— لم تطلقها ؟

فأجاب : — لا أحبها . فقال عمر :

« أفكل البيوت بنيت على الحب ، وأين الرعاية والتدبير ؟ » .

(عيون الاخبار ج ٣ ص ١٣)

إني أعود وأقول : إن المرأة الماكلة ، ذات المواهب الممتازة ، يمكنها أن تحول دون كل هذه الأسباب ، وتستبقى زوجها وولدها ، حتى آخر الحياة ، فعلى المرأة أن تسعى لتحوز هذه الصفات المطلوبة . وعلى الحكومة ألا تسمح بالطلاق ، إلا بعد التحقيق عن أسبابه ، وفرض تعويض كبير للمرأة يتناسب مع قدرة الرجل ، من قبل المحاكم ذات الاختصاص ، لأن المرأة التي تطلق ، بعد أن تفقد شبابها تفقد كل حياتها ، والمرأة الشابة التي تطلق يصعب زواجها ، ولهذا فانها في الحالتين تصبح في حاجة الى مال يؤمن لها الحياة .

* * *

إن أجدادنا العرب قد درسوا الحياة درساً صحيحاً ، وعلموا من أسرارها ما يملأ علماء اليوم ، وخبروا المرأة خبرة وافية ، وقالوا عنها : كيف هي ؟ وكيف يجب أن تكون ؟ وما هو مقامها في المجتمع ؟ وما هي واجباتها ؟ وما يجب على الرجل نحوها ؟ وقد أحسنوا قولاً وصنعاً في كثير مما قلوه .

وعما قالوه عن خلق المرأة ووداعتها ، والصفات التي يجب ان تتحلى
بها . قول عبد الله بن أبي بكر الصديق (رض) في زوجه :

لها خلق سهل وحسن ومنصب وخلاق سوي ما يعاب ومنطق
(عيون الاخبار ج ٤ ص ١١٤)

ووصف بعض الشعراء امرأة تتحلى ببعض المزايا المطلوبة في المرأة فقال :

حوراء إن نظرت إليـ	ك سقتك بالدين خيرا
وكان رجح حديثها	قطع الرياض كسين زهرا
وكانت تحت لسانها	هاروت ينفث فيه سحرا
وتخال ما جمعت عليـ	ه ثيابها ذهباً وعطرا
وكانها برد الثمرا	ب صفا ووافق منك فطرا
جنية إنسية	أو بين ذاك أجل أمرا

وقوله :

ودعجاء الحاجر من معد	كان حديثها ثمر الجنان
إذا قامت لشيئها تفتت	كان عظامها من خيزران

(الاغاني ج ٣ ص ١٥٤ و ١٥٥)

وكان العرب يدعون المرأة الشموع (أي اللعوب الضحوك) ويتهافتون
على طلب الزواج منها .

ان النبي محمد (ص) الذي رفع شأن المرأة كثيراً قال :

« الدنيا متاع ، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة » . (أخرجه مسلم) .

وقال (ص) أيضاً : « تنكح المرأة لأربع خصال : لملها ، ولحسها ،

ولجلها ، ولدينها . فاظفر بذات الدين تربت يداك » .

(أخرجه الترمذي)

وسئل (ص) : أي النساء خير ؟ فقال (ص) : التي كسره إذا
نظر ، وتطعيمه إذا أمر ، ولا تخالفه في نفسها وماله بما يكره .

(أخرجه النسائي)

وسئل (ص) عن حق الزوجة على زوجها فقال : د أن تطعمها إذا
اطعمت ، وأن تكشفها إذا اكتسيت ، ولا تضرب الوجه ، ولا تقبح ،
ولا تهجر إلا في البيت . (أخرجه أبو داود)

وطلبت فاطمة من أبيها النبي (ص) خادماً يخدمها ، فأبى أن يعطيها
خادماً ، لأنه يريد أن يعمل في بيتها بنفسه . (عن الحنفية إلا النسائي)

وقال (ص) : د لو كنت امرأةً أجد أن يسجد لأحد ، لأمرت
الزوجة أن تسجد لزوجها . (أخرجه الترمذي)

وقال أوفى بن دهم : النساء أربع :

١ - فمن معص (المستبدة بماله عن زوجها ، لا تواصيه منه) لها
شيئها أجمع .

٢ - ومن تبع تضر ولا تنفع .

٣ - ومن صدق تفرق ولا يجمع .

٤ - ومن غيب هجم ، إذا وقع يله أمرع .

وقال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب (رض) ، ثلاث من الفواق :

١ - جار مقامة إن رأى حسنة سترها ، وإن رأى سيئة أذاعها .

٢ - امرأة إن دخلت لبيتك (اخذتك بلسانها ، وذكرتك بالسوء)
وإن غبت عنها لم تأمنها .

٣ - سلطان إن احسنت لم يحمذك ، وإن أسأت قتلك .

وقال خالد بن صفوان :

د من تزوج امرأة ، فليتزوجها عزيزة في قومها ، ذليلة (أي متواضعة
غير متعجرفة) في نفسها ، أدبها الخنى ، وأدلبها الفقر ، (أي لا تغتر

بالمال فتكبر على زوجها (حصاناً من جارها ، ماحنة على زوجها)
وقال عربي ، ابغي امرأة :

- ١ - لا تؤهل داراً (أي لا تجعل دارها آهلة بدخول الناس عليها) .
 - ٢ - ولا تؤنس جاراً (أي لا تؤنس الجيران بدخولها عليهم) .
 - ٣ - ولا تنفت ناراً (أي لا تم وتغري بين الناس) .
- قيل لهند ابنة الخُص (المعروفة بفصاحتها) ألا تزوجين ؟ ..

قالت بلى ، لا أريد أخافلان ، ولا ابن فلان ، ولا الظريف المتعارف ،
ولا السمين الألحم ، ولكن أريده : كدوبا إذا غدا ، ضجوكا إذا أتني .
خطب عمر بن الخطاب (رض) أم أبان بنت عتبة بن ربيعة ، بعد
أن مات عنها يزيد بن أبي سفيان (شقيق معاوية) فقالت عنه : « لا يدخل
إلا عابساً ، ولا يخرج إلا عابساً ، يفلق أبوابه ، ويقل خيره » .
ثم خطبها الزبير ، فقالت : « يدله على قروني ، ويدله في السوط »
لأنه كان محارباً جباراً لا يئذ إلا في الحروب .
ثم خطبها علي (رض) فقالت : « ليس للنساء منه حظ » لأنه كان
مشغولاً بالحرب والعلم .

ثم خطبها طلحة ، فأجابت فتزوجها .
فدخل عليها علي فقال لها : رددت من رددت منا ، وتزوجت ابن
بنت الحضرمي ، فقالت : القضاء والقدر ؛ فقال : « أما إنك تزوجت
أجملنا امرأة ، وأجودنا كفاً ، وأكثرنا خيراً على أهله » .

(عيون الاخبار ج ٤ ص ٣ - ١٧)

ومعلوم ان هذه المزايا بعض ما تتطلبها المرأة ، كما قالت آتفا .
ومدح علي (رض) لطلحة ، كان من نبل علي ورجاحة عقله .
وقيل لرجل من العرب كان يجمع المضائر :
كيف تقدر على جمعهن ؟

فأجاب : « كان لنا شباب يصابهن علينا ، ثم كان لنا مال يصبرهن
لنا ، ثم بقي لنا خلق حسن فنحن نتعاشر به ، وبتمايش . » (غيون
الاخبار ج ٤ ص ٨١) .

وذكرت النساء عند الحجاج بن أبي يوسف فقال : عتدي اربع نسوة :

١ - هند بنت المهلب ، وليتي عندها ، ليلة فتي بن فتيان ، يلعب ويلعبون .

٢ - هند بنت أسماء بن خارجة ، وليتي عندها ، ليلة ملك بين الملوك .

٣ - أم الجلاس بنت عبد الرحمن بن أسيد ، وليتي عندها ، ليلة

عمراني ، منع أعراب في حديثهم وأشعارهم .

٤ - أمة الرحمن بنت جرير البجلي ، وليتي عندها ليلة غلام بين

العلاء والفقهاء .

والحق يجب ان تكون المرأة جامعة كل هذه ازايا .

وسئل إعرابي عن النساء . وكان ذا تجربة وعلم بهن فقال :

« أفضل النساء أطولن إذا قامت ، وأعظمهن إذا قعدت ، وأصدقهن

إذا قالت ، التي إذا غضبت حلت ، وإذا ضحكت تبسمت ، وإذا صنعت

شيئا جودت ، التي تطيع زوجها ، وتلزم بيتها ، العزيزة في قومها الذليلة

المتواضعة في نفسها ، الودود الولود وكل أمرها محمود . »

وقيل لأعرابي عالم بالنساء ، صف لنا شر النساء ؟ فقال :

« شرهن النحيفة الجسم ، القليلة اللحم ، الطويلة السقم ، الخياض

الممرض ، الصفراء المشوومة ، العبراء ، السليطة الذفراء ، النفرة ،

السريعة الوثبة ، كأن أسانها حربة ، تضحك من غير عجب ، وتقول

الكذب ، وتدعو على زوجها بالحرب ، أنف في السماء و... في الماء .

وقال محمد بن عبد السلام الخشني :

« إياك وكل امرأة مذكورة منكورة ، حديدة العرقوب ، بادية الفأبوب

منتفخة الوريد ، كلامها وعيد . وصوتها شديد ، تدفن الحسنات ، ونفسي

السيئات ، تمنع الزمان على بلها ، ولا تدين بملها على الزمان ، ليس في قلبها له رافة ، ولا عليها منه مخافة ، إن دخل خرجت ، وإن خرج دخلت ، وإن ضحك بكى ، وإن بكى ضحكت ، وإن طلقها كانت حرفة ، وإن أمسكها كانت مضيقته ، كثرة الدعاء ، قليلة الارضاء ، تأكل لما ، وتوسع ذمها ، صخوب غضوب ، بذية دنية ، ليس تظافاً نارها ، ولا يهدأ اعتصارها ، ضيقة الباع ، متهوكة القناع ، صبيها مهذول ، ويثما مزبول ، إذا حدثت تشير بالأصابع ، وتبكي في الجامع ، قد دلى لسانها بالزور ، وسال دمعها بالفتجور .

ناظرت امرأة فضالة زوجها الى مسلم بن قتيبة ، وهو والي خراسان ، فقالت : « ابغضه والله لخلال فيه » .

فسألها ما هي ؟

قالت : « قليل الغيرة ، سريع الطيرة ، شديد المتاب ، كثير الحساب ، قد أقبل تخديره وقتل زفيره ، وسجعت عيناه واضطربت رجلاه ، يفتق سريماً وينطق رجيماً ، يصبح حلساً ، ويمسي رجساً ، إن جاع جزع ، وإن شبع خضع » .

وقال عربي :

« آخر عمر الرجل خير من أوله . يثوب حلمه وثقل حصانته ، وتحمده سريره وتكمل تجارتته ، وآخر عمر المرأة شر من أوله . يذهب جمالها ، ويذرب لسانها ، ويعقم رحمها ، ويسوء خلقها » .

قال الخطيب في أمه :

أراح الله منك العالمينا	تحتي فاجلسي مني بميداً
وكانونا على المتحدثينا	أغربالاً إذا استودعت سرّاً
وموتك قد يسر الصالحينا	حياتك ما علمت حياة سوء

(المعقد ج ٤ ص ١٧٥ - ١٨١)

قال عثمان بن العاص :

« المناكح مغترس ، فليمنظر امرؤ حيث يضع غرسه » .

وقالت هند ابنة عتبة (أم معاوية بن أبي سفيان) :

« المرأة غل ولا بد للعنق منه ، فانظر من تضعه في عنقك » .

وأوصى عبد الملك بن صالح العباس ابنه :

« لا تباعد النساء فيملئتك ، واستبق من تفك بقية ، فانهن إن

برين أنك ذو اقتدار ، خير من أن يطلعن منك على انكسار . لا تملك

المرأة الشفاعة لغيرها ، فتعيل من شفعت لها عليك معها » .

هذا رأي الرجل العربي في المرأة العربية ، وكيف يريد أن

تكون ، وهذا رأي المرأة في الرجل العربي ، وأبي الرجال تكرم

وهما يشبهان قديماً رجلنا وامرأتنا حديثاً .

وعوداً إلى البحث أقول : إن المرأة تكرمه من الرجل ما يكرمه

الرجل منها ، وتريد من الرجل ما يريد منها ، فعلى الرجل أن يتبسه

لتصبح له ، ويعمل على ارضاء زوجه بالطريقة التي ينبتها له ، كما أن

على المرأة العربية ، التي تقدمت في مدارج الحياة الجديدة ، ونالت قسطاً

من حضارتها ، أن تكون امرأة كاملة لزوجها وبيتها وولدها ، وحياتها

الاجتماعية والاقتصادية ، وأن تعلم أن عليها دراسة كل ما يسعد البيت وزوجها

وبحفظ ثروتها ، لكي لا يؤخذ على حين غرة ، بحجور الزمان ، ومفاجآت

الايام ، وعليها أن تحذر قلب زوجها ، في روعة وذوقه وعواطفه ، لأن

الرجال خطرون في بعض الاحيان ، وليس لديهم من القوانين الكافية

ما يكبح جماحهم ، ويعيدهم إلى صوابهم .

وعليها أن تستقي شباها ونصارتها وجمالها ، بروح من الفرح والمرح

والسرور الداخلي والرياضة البدنية ، والغذاء الذي يتناسب مع السن والجسم ،

وبالبعد عن متاعب الحياة والنفس والخصومات ، وذلك بالاعتراف بحقوق

الإنسان ، وإعطاء ماقيصر لقيصر ، والله لله ، وبحل المشاكل بطريقة
ناعمة سهلة ، ولو كان فيها بعض الفلين ، والتحدث بالخير عن الناس ،
لأن ذلك يربحها الأصدقاء ، ويهدم الاكثار من النقد ويخرج عزة نفس
الناس وزوجها وولدها .

واني لأرى مانعاً من بحث روح المرأة الانكليزية الحديثة التي
الخص فيما يلي :

١ - انها رغم معرفتها بحب زوجها لها ، فهي تريد ان تسمع منته
دوما كلمة الحب .

٢ - انها تكره الزوج الكبير المقامر ، لانها تعتقد ان ذلك
يؤدي الى الفاقة العائلية .

٣ - انها تريد أن يكون زوجها جذاباً ، ولكن شريطة ألا يتعدى الحدود .

٤ - انها تحب المرح ، لانه ضرورة من ضرورات الحياة .

٥ - انها تحب الفتاة التي تعمل لاجل الحياة الزوجية في البيت ،
ولانها الفتاة التي تهوى العمل الحر بعيدة عن فكرة الزواج والبيت .

٦ - انها لاثم بالسياسة كثيراً ، وتعتقد أن الحياة الزوجية والبيتية
يجب ان يكون لها المقام الاول في نفسها .

٧ - إنها تعمل سراً على إصلاح مافسد من حياة زوجها بالحسنى .

٨ - إنها تتلذذ بتساية زوجها ، وإقصاء روح الشؤم عنه ، وتشجيعه
على العمل المنتج .

٩ - انها تهجد من واجبها إسعاد زوجها ، وبذلك تكون السعادة الزوجية .

١٠ - إنها تقتصد في غذائها وكسائها ، لان التبذير يؤدي الى
خراب البيت .

وهذه حال المرأة الألمانية ايضا ، التي وجهت زوجها وولدها الى

الحياة المهنية والعلم والعمل ، وكانت ناجحة في سيرها ، لولا أن الروح العسكرية ، سائدة في أدمغة رجالها .

وهنا لا بد أن أذكر شيئاً عن المرأة الأمريكية ، فأقول :

« لقد كان لرجل أمريكي فنانان : ماري وأنجيل ، وقد تزوجتا من شخصين في يوم واحد ، وكان زوج ماري محبوباً من والدي ماري ، على عكس زوج أنجيل : جون ، فقد كان الوالدان غير راضين عن زواجه بابنتها . غير أن أنجيل كانت ذات مواهب عالية ، ومقدرة في التوجيه ، فعملت على أن تجعل زوجها عظيماً ، فأمنت له حياة زوجية سعيدة ، وعيشة رغيدة في بيتها ، وابقطت عبقريته ، فسار في طريق المجد ، حتى أصبح رئيساً لجمهورية الولايات المتحدة ، باسم جون آدمز زمناً طويلاً ، (سنة ١٧٩٧ - ١٨٢٦) ولم يكن ذلك بل وجهت ولدها جون كيني آدمز فأصبح أيضاً رئيساً للولايات المتحدة (سنة ١٨٢٥ - ١٨٤٨) ، وبذلك فقد غدت الوحيدة في أمريكا التي كانت زوجة لرئيس الولايات المتحدة ، وأما لرئيس آخر .

وها هي زوجة ابنهاور رئيس الولايات المتحدة الجديد (مامي جتيفا ضود) التي سميت بأخلاقها وثقافتها إلى الدرجة الممتازة ، وصحبت زوجها إلى الخطوط الحربية ، وكانت عوناً له في حياته ، ولم تكن بذلك بل كانت توجهه إلى المراكز السامية والشهرة الواسعة ، رغم بساطة حياته ، وبذلك فقد تمكن أخيراً من أن يكون رئيساً لجمهورية الولايات المتحدة ، مع الاحترام القائل .

وهذه السيدات يشهن الحرة (واسمها سيدة) العربية (ولدت سنة ٤٤٠ هـ وتوفيت سنة ٥٣٢ هـ) التي توات ملك اليمن في حياة زوجها وبعد مماته . (تاريخ أبي الفداء ج ٢ ص ١٨٣)

لقد قامت صحيفة أوروبية واسعة الانتشار ، باستفتاء هام بين النساء ،

لمعرفة أحسن الطرق ، الاحتفاظ بالأزواج . فقالت إحداهن :
« كيف تتجاسرون على توجيه سؤال كهذا لي ، أنا التي لم يمض
على زواجي غير تسع سنين ؟ أي أنني ما زلت في شهر العسل ، عودوا
إلي بعد عشرين سنة !!! »

وقالت أخرى : إن خير سبيل للاحتفاظ بالزوج ، هو أن يجد داخل
بيته أمتع من خارجه ، فالويل للزوجة التي يتضجر زوجها من داره ،
ويجري وراء أصحابه وخلائه ...

وقالت زوجة أخرى : « ما الحب إلا الحرب ! وما الزواج إلا العدو ،
الذي يجب علينا أن نظفر به ، ونقتلب عليه ، ونوقعه في حبائل الأسر » .
وقالت الرابعة : الرجل طفل كبير ، فهو في حاجة دائماً ، مهما
كبرت سنه ، إلى العناية ، والرفق ، والتدليل ، والاعجاب ...

أما الزوجة الخامسة ، فعددت أربعة أسباب للاحتفاظ بالزوج وحمايته
من الالهواء ، وهي :

١ - أن أحبه .

٢ - أن أعطيه كل شيء .

٣ - أن احتمل كل شيء منه .

٤ - أن اغفر له كل شيء .

(عن الأهرام في ١١ / ٤ / ١٩٥١)

وهذا يشبه نصائحي الآنف الذكر للمرأة العربية .

والتي أرى من المستحسن تفصيل نصائحي للزوجة ، وإن كررت بعضها ،
لأنها تعلمت ، وفهمت معنى الحياة ، وذلك فيما يلي :

١ - لا تنتقدي الزوج دوماً ، وترمي بكل قصور .

٢ - إعملي على تشجيع زوجك على الأعمال ، وتقوية إرادته ، واعتماده
على نفسه ، واعلمي هكذا مع أولادك ، لأن المال يأتي من وراء ذلك .

٣ - إعلمي على تخفيف آلام زوجك بلطف ، دون أن يشعر أنت
هناك قصداً .

٤ - لا تجعلي الأسباب الثقافية مجالاً للخصام والتدمير في البيت ،
واعلمي أن المرأة الفاضلة ، هي شريكة الرجل في حياته ، والمرأة الشريرة ،
هي رفيقة الشيطان .

٥ - لا تظهرني أمرتك على زوجك ، بل اجعليه يقر برجاحة عقلك ،
وحسن تدبيرك ولطفك ، وابدي له رأيك بوداعة ، وتثقي بعلوم الحياة
الجديدة ، لأن الثقافة تفيد المرأة كثيراً ، وتوجد التجانس بين الزوجين ،
في الروح والفكر .

٦ - استقبلي زوجك عند دخوله البيت بشاشة ، وودعية أيضاً . مثل
ذلك ، وخفي عنه عندما يكون مثلاً من شيء ، واعلمي جهدك ، بلطفك
وأنسك ، على إبعاده عن السكر والميسر والفحش .

٧ - لا تنظري من زوجك أن ينصحك بالتجمل والمؤانسة ، بل عليك
أنت بذلك ، واعلمي كي تبقي شهر العسل يدوم عشرات السنين ، أي عيشي
معه ، عيشة العاشق والممشوق .

٨ - لا تقابلي حدة زوجك بحدة مثلها ، إذ ربما كان معذوراً في حدة .

٩ - إعلمي زوجك بعقيد بأنك منه ، وأنت تملئين لاجل راحته ومستقبله .

١٠ - لا تمني على زوجك بالأعمال ، إذ ربما كانت أعماله أكثر
وأهم من أعمالك .

١١ - إقبلي رأي زوجك في أمور الحياة ، إن كانت وجهة ، أو اعلمي
رأيك بلطف ، وكوني على اتفاق معه في أمر النفقات ، لأنه يعلم درجة
أرباحه ، واقتصدي ما أمكنتك الاقتصاد ، وحاسبيه بلطف على إسرافه .

١٢ - إقبلي رأيه فيما يختص بملابسك الخارجية وزينتك ، لأنه أعلم
بأمور الحياة ، ويسمع اعتراضات الناس أكثر منك .

١٣ - إياك والكذب والمراوغة ، واجمعي زوجك يعتقد بصدق أقوالك .
١٤ - إنسي بخلق السرور في البيت ، ولا تتركي هذه الوظيفة لزوجك المتعب . والفرح والسرور يستقيان جمالك وشبابك ، وروح التفائل .
١٥ - لا تتلبي بضيقك وأولادك وأعمالك ، وتتركي زوجك وحده في البيت .

١٦ - كوني الزوجة الماهرة التي تعوض على الزوج : أمه وأباه ، وأخوته ، وأصدقاءه ، واجعليه يرتاح اليك ، ولا يرى سعادة إلا بقربك ، وإياك والخفة والطيح .

١٧ - إهتمي بصحتك وصحة أولادك كثيراً ، وإلا ساءت حالة زوجك ، الذي لم يتزوج ليصبح مرضاً ، ويصبح مسكته مستشفى ، ويستقبل الأطباء أكثر مما يستقبل الأصدقاء ، وينفق على العلاج أكثر مما ينفق على الغذاء والكساء .

١٨ - لا تكوني في حالة توجب شفقة زوجك عليك ، بداعي ضعفك واستسلامك ، فعليك أن تضطري زوجك الى الاعتراف بفضلك ، وبرجاجة عقلك ، وحسن اقتصادك ، ومحبتك له ، والعناية به ، وقيامك بما يجب عليك في البيت وفي تربية أولادك .

١٩ - يجب أن تعلمي حالة المرأة بالنسبة للعقلية الرجل ، بأن المرأة الجميلة سحر رוחي ، والمرأة القبيحة حط الهراويش ، والمرأة الفنية مخزن تجاري ، والمرأة المتعلمة ، غذاء العقل ، والمرأة المهذبة الفاضلة ، رفيقة الحياة وثروة دائمة .

٢٠ - إهتمي اولادك بهضمك ، لأن المرأة التي لا تهضم اولادها لاخير فيها ، كما ان الأولاد الذين لا يحوزون على رضا أمهاتهم لاخير فيهم .
٢١ - تجني كثرة الاختلاط بأهلك ، وبصديقات شبابك إن كانت زوجك لا يريد ذلك ، وتجني كل ما يفسد النفس ، وكل الخاملين والمفسدين .

٢٢ - لإحاطي في بيتك روح الطاعة ، والنظام ، والتنظيم ، واسمي ليكون البيت مقر سعادة الأسرة ، واعلمي على إيجاد التجانس بينك وبين زوجك وولدتك . وكما نصحت الزوجة فاني النصح الزوج أيضاً ، فأقول له :

١ - عليك ان تتأكد ان الرجل كلما تقدم في السن ، تكثر تجاربه ، وتهدأ اعصابه ، ويقل حديثه (إلا ما ندر) ، أما المرأة ففي تقدمها في السن ، تصبح عصبية المزاج ، وتزيد غفائتها في البيت ، وخارج البيت ، ويكثر حديثها (إلا ما ندر) ، فيجب عليك معرفة استعداد نفسك واستعداد زوجتك ، وأن تكون لطيفاً معها ، كي تتفاهما على الحياة الحديثة .

٢ - واعلم ان الرجل يقرأ اكثر الاحيان الصحف ، والكتب العلمية والفنية ، وأما المرأة فانه لا تقرأ ، او انها تكثر من قراءة الروايات ، وفي ذلك بون في العقلية ، فيجب ألا تلومها كثيراً على ذلك ، وألا تطالب منها ، مثل ما تطالب من نفسك ، وقد يقال الامام علي (رضي) : « المرأة رجحانة وليست قهرمانة » .

٣ - واعلم ان المرأة عند حملها تكثر فيها السموم ، ويتأثر جهازها العصبي ، ويمتص الجنين دماً ، وعند ولادتها ، تصاب بالآلام والزيغ ، وعند إرضاعها يشغى الولد من حليبها ، اكثر مما تشغى هي من الماء كل (في بعض الاحيان) ، وهذا ما يجعلها تشد عن حالتها الاولى ، وتضعف أعصابها ، الى درجة لم تتحمل فيها ما كانت تتحمل من قبل ، فيجب على الزوج ان يعرف كل ذلك ، وان يكون مع زوجته ألين واعطف مما كان .

٤ - وعلى الرجل ان يوجه كلمات رقيقة الى زوجته ، بتقدير اعمالها ، وإطراء جمالها ، وهذا ما يقوي معنوياتها ، ويساعده على التفاهم معها ، لأن التقدير ولو كان مجاملة ، يوجه المرء الى تحسين حاله .

٥ - وعندما يرغب في الزواج ، عليه ان يفتش عن زوجة من بيئة صالحة ، من دم عربي ، ذكية ، صهيحة الجسم ، تحبك او يمكن ان تحبك ، وأن تكون حالتك المالية تمكنك من الزواج ، ومن

التوسع في العائلة ، وأن تكون قادراً على تكيف نفسك ، فتكون سعيداً مع زوجك ، وإلا بليت بالهم واليأس .

٦ - عليك أن تجعل زوجك تفنح بحبك وإخلاصك لها ، ومتانة خلقك خارج البيت ، وهذا ما يضمن هناءة الحياة لكما .

٧ - عليك ألا تستغرق في الاعمال ، ومعاشرة الاصدقاء وتهملها ، بل عليك أن تكون بجانبها بين حين وآخر ، وتأخذها الى المستنزهات ، وتسمى لادخال السرور الى نفسها .

٨ - عليك ألا تقيّد حريتها كثيراً ، بعد ثقك بها ، على ألا تكون الحرية خطراً على كرامتكما ، وألا ترهقها في الاعمال المنزلية .

هذا ما اريد أن اتبه المرأة العربية اليه ، لأن حياة العائلة ، يجب ان تنظم ، وأن يكون الوفاق والحب مخيمين على البيت العربي ، لأن سعادة المجتمع في سعادة البيت ، ولا سبيل الى سعادة الامة إن لم تسعد في بيتها أولاً ، وخاصة بعد أن كثرت البارات ، والراقصات والمغنيات ، والغانيات اللاتي يحطرن أمام الرجل في النوادي والمقاهي والطرقات ، بملابسهن الأنيقة وجهاهن المغري .

وقد سئل بعض حكماء العرب ، ما العقل ؟ فأجاب :

« الاصابة بالظن ، ومعرفة ما لم يكن بما كان » .

وقال عربي يصف عاقلاً :

بصير بأعقبات الأمور كأنها يرى بصواب الرأي ما هو واقع

وقال الشاعر جرير يذم الذين لا يتنبهون بالعواقب :

فلا يحذرون الشر حتى يصيبهم ولا يعرفون الأمر إلا تدبراً

وفق الله المرأة العربية الى الخير والهناءة ، ووفق العربي الى سعادته وسعادة أمته .

المرأة العربية وآداب المعاشرة

٥

إن معرفة آداب السلوك شرط لازم للمرأة كما للرجل ، لأن المرء إذا حرم من آداب السلوك لا يستطيع معاشرة الناس معاشرة تحفظ له في قلوبهم المحبة والاحترام .

وآداب السلوك ، هي عبارة عن العادات ، فإن حسنت هذه العادات تكون آداب السلوك حسنة ، وإن قبيحت كانت الآداب قبيحة ، لذلك فإن الأفراد والأمم تسمى لتجعل آداب سلوكها معقولة وعالية .

الغريبيون :

لقد دونت الغريبيون آداب السلوك ، وجعلوا ينقحونها دوماً بحسب الزمان والتقدم في المدنية ، وبحسب ما تراه الأمة من محاسن غيرها ، وقد عمت هذه الآداب حتى أصبح الأميركي والاوروبي متقاربين في آداب سلوكها ، لا يحتاج الأميركي إلى ممر إذا هبط أوروبا ، ولا الاوروبي إذا هبط أميركا ، فهما يتشابهان في التحيات ، والزيارات ، والمعاشرات ، والأكل والشرب ، وأصول الحديث و... وقد انتشرت هذه الآداب في البيوت والمدارس ، وأصبحت أساساً ثابتاً هناك .

وآداب السلوك الحسنة متى توحدت في أمة ، سهل على أفرادها معاشرة بعضهم بعضاً ، ومعاشرة القرباء ، معاشرة طيبة ، وعندئذ تأتلف الأرواح ، وتخلص القلوب ، وهذا من دواعي السعادة والهناء .

العرب في الجاهلية :

كان لعرب الجاهلية ، عادات بسيطة بنمتها ما كانت عامة ، ومنها ما كانت خاصة في عشيرة دون أخرى ، فالعادات العامة معروفة لديهم ، لا يختلفون فيها ، وأما العادات الخاصة ، فكثيراً ما كانت سبباً لاختلافات أدت الى الحروب والقتل والتفطيع .

العرب في العهد الاسلامي :

ولما ظهر الاسلام ، جاء القرآن بالشيء الكثير من حسن آداب السلوك ، وأيدها النبي (ص) وفسرها وأضاف اليها المستحسن ، فأصبحت سنة جميلة للعرب ، أفادتهم في تهذيب النفس والرفق الاخلاقي ، ووحدت آداب السلوك بين العرب والمسلمين أجمع ، وهذا ما جعلهم يتفاهمون في الحديث ، والأكل ، والشرب ، والتزاور ، والتحيات ، وغير ذلك ، فكانت لعمري نعمة للعرب خاصة والمسلمين عامة ، وقد سار العرب على هذه القواعد الطيبة عدة قرون .

الذوق العربي في أصول المعاشرة :

لقد كان للعرب ، ذوق جميل في اصول المعاشرة ، وفي معرفة ما تطلبه النفس من أدب الحديث ، والتجنب الى الناس ، وتجنب عثرات اللسان . ومن أدب المعاشرة عند العرب ما قاله أحدكم :
« ولا تسار في مجلس السلطان أحداً ، ولا تومئ اليه بحفك وعينك فان السرار يخيل الى كل من رآه من ذي سلطان وغيره ، أنه المراد به ، وإذا كلمك فاصنع الى كلامه ، ولا تشغل طرفك عنه بنظر ، ولا قلبك بحديث نفس » .
(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ ص ٢٢)

وقال مسكين الدارمي في كتابان السر :

أواخي رجالا لست أطلع بعضهم على سر بعض غير أني جماعها
يظنون شتى في البلاد وسرم إلى صخرة أعيا الرجال انصداعها
(عيون الاخبار ج ١ ص ٢٩)

وقال ابن قتيبة : « انتهزوا فرص القول ، فإن للقول ساعات ، يضر
فيها الخطأ ، ولا ينفع فيها الصواب » .
(مقدمة عيون الاخبار)

وقال غريبي :

وما اكتسب المحامد طليبوها بمثل البشر والوجه الطليق
(عيون ١ - ٣٦)

وقال جبران العود عن عذوبة الحديث :

فلنلا سقاطاً من حديث كائنه جنى النحل أو إبهار كرم تقطف
(المقد ٤ - ٤٩)

وكما قال قيس بن الخطيم عن الرقة وعذوبة الحديث :

فيهم لموب العشاء آتسة الد ل عروب يسوعها الخلف
بين شكون النساء خلقتها قصد فلا جبلة ولا قصف
تسام عن كبر شأنها فإذا قامت رويداً تكاد تنغرف
تغترق الطرف وهي لاهية كأنما شف وجهها نرف
حوراء جيداء يستضاء بها كأنها خوط بانه قصف
قضى لها الله حين صورها ال خالق ان لا يكن سدف
خود يغث الحديث ما صحت وهو بفيها ذو لذة طرف
تخزنه وهو مشتهى حسن وهو اذا ما تكلمت انف

(الافاني ٣ - ٢٢ و ٢٣)

آداب المناظرة

قال عبد الله بن عباس :
 جليسي على ثلاث : « أن أرميه بطرفي إذا تقبل ، وأن أوسع له إذا جلس ،
 وأصغي إليه إذا تحدث . » (عيون الاخبار ١ - ٣٠٦)

وقال عمرو بن العاص :

ثلاثة لا أملهم :

« جليسي ما فهم عني ، وثوبي ما ستزني ، ودابي ما حلت رحلي »
 وذكر رجل عبد الملك بن مروان ، فقال : « إنه لا أخذ بأربع ،
 تارك لأربع : أخذ بأحسن الحديث ، إذا حدث ، وبأحسن الاستماع إذا
 حدث ، وبأحسن البشر إذا لقي ، وبأيسر المؤنة إذا خولف . وكانت
 تاركاً لمحادثة اللئيم ، ومنازعة اللجوج ، وممازاة السفهاء ، ومصاحبة المأثون . »
 قال مطرف : « لا تطعم طعامك من لا يشتهي ، يريد : لا تقبل
 بحديثك على من لا يقبل عليك بوجه . » (عيون الاخبار ١ - ٣٠٧)
 وقال عمر بن الخطاب : « لولا أن أسير في سبيل الله ، أو أضع
 جبتي في التراب لله ، أو أجالس قوماً يلتفتون طيب القول ، كل يلتقط
 طيب الشعر ، لأحببت أن أكون لحقت بالله . »

(عيون الاخبار ١ - ٣٠٨)

وقال أكنم بن صيفي : « الاتقياض من الناس مكسبة للمداوة ،
 وإفراط الأتس مكسبة لقرناء سوء . » (عيون الاخبار ١ - ٣٢٩)

وقال الفرزدق في آكل اللهب :

إن المهاجرة الكرام تحملوا دفع الكاره ، عن ذوي المكروه
 زانوا قديمهم بحسن حديثهم وكرم أخلاق بحسن وجوه

(عيون الاخبار ج ١ ص ٣٤١)

وقال حكيم عربي : « أربع لا يألف منهن الشريف : و قيامه عن مجلسه لأبيه ، و خدمته لضيفه ، و قيامه على فرسه (خدمته لها) وإن كان له مائة عبد ، و خدمته العالم لياخذ من علمه . »

(عيون الاخبار ٢ - ١٢٨)

تكلم ابن السكك يوماً وجارية تسمع كلامه ، فلما دخل عليها ، قال : « كيف رأيت كلامي ؟ » قالت : ما أحسنه لولا أنك تكثر تردده . فقال : أردده حتى يفهمه من لا يفهمه . قالت : إلى أن يفهمه من لم يفهمه ، قد مله من فهمه . »

(عيون الاخبار ٢ - ١٧٨)

قال عبد الله بن عمرو بن العاص : « أربع خلال أن اعطينهن فلا يضرك ما عدل به عنك من الدنيا : حسن خلقية ، وعفاف طعمة (وجه الكسب) وصدق حديث ، وحفظ أمانة . » (عيون الاخبار ٣ - ٤١)

قال الحسن بن علي : « حسن السؤال نصف العلم ، و مداراة الناس نصف العقل ، والقصد في العيشة نصف المؤونة . »

(عيون الاخبار ٣ - ٢٢)

وفد رجل على سليمان بن عبد الملك في خلافته ، فقال له ، « ما أقدمك ؟ » قال : ما أقدمني عليك رغبة ولا رهبة ، قال : وكيف ذاك ؟ قال : أما الرغبة فقد وصلت إلينا وفاضت في رجالنا ، وتناولها الأقصى والادنى منا ، وأما الرهبة فقد آمنا بعدل أمير المؤمنين علينا ، وحسن سيرته فينا من الظلم ، فنحن وقد الشكر . »

(عيون الاخبار ٣ - ١٦٨)

ومن أدب المائدة والمعاشرة عند العرب ما ذكره ابن قتيبة ، عن رجل نصح ابنه بقوله : « إذا آكلت فضم شفطيك ، ولا تملأ فمينا وشمالا ، ولا تلقم بسكين أبدًا ، ولا تجلس فوق من هو أسن منك ، وارفح منزلة ، ولا تمسح بشباب بدئك ، ولا تمخط حيث يسمح امتخاطك ،

ولا تبصق في الاماكن المنظفة . (عيون الاخبار ٣ - ٢٢١)
قال حكيم عربي : « المنظر يحتاج الى القبول ، والحسب يحتاج الى
الادب ، والسرور يحتاج الى الايمن ، والقراءة محتاجة الى المودة ، والمعرفة
محتاجة الى التجارب ، والشرف محتاج الى التواضع ، والفتحة محتاجة
الى الجدة . (عيون الاخبار ٤ - ٣٢)

مدح خالد بن صفوان رجلاً ، فقال : « كان يذيع المنطق ، جزل
الافراط ، عربي اللسان ، قليل الحركات ، حسن الاشارات ، حلو
الكلمات ، كثير الطلاوة ، صموتاً وقوراً . (العقد الفريد ١ - ٢٧٠)
قال العتيبي : سمع عمر بن عتبة رجلاً يشتم عنده رجلاً فقال له : « نزه نفسك
عن استماع الخبي ، كما نزه لسانك عن الكلام به ، فان السامع شريك
القاتل ، وإن عهد الى شر ما في وعائه ، فأفرغه في وعائك ، ولو ردت
كلمة جاهل في فيه ، لسعد رادها ، كما شقي قائلها .

(العقد الفريد ١ - ٣٣٣)

قال حكيم عربي لابنه : ليعلم الناس انك احرص على ان تسمع منك
على ان تقول ، فأحذر ان تسرع في القول ، فيما يجب عنه الرجوع بالفعل ،
حتى يعلم الناس انك على فعل ما لم تقل ، اقرب منك الى قول ما لم تفعل .
(العقد الفريد ١ - ٣٦٥)

وقال حكيم عربي : « من حسن الادب ان لا تغالب احداً في كلامه ،
واذا سئل غيرك ، فلا تجب عنه ، واذا حدث بمحدث فلا تنازعه إياه ،
ولا تفتحهم عليه فيه ، ولا تره انك تعلمه ، واذا كلمت صاحبك فأخذته
حبيبتك ، فحسن مخرج ذلك عليه ، ولا تظهر الظفر به وتعلم حسن
الاستماع ، كما تعلم حسن الكلام . (العقد الفريد ٣٦٥ و ٣٦٦)
وقال جعفر بن محمد (من ولد علي ابن أبي طالب (رضي)) في
ضرورة تجنب عثرات اللسان :

يموت الفتي من عثرة بلسانه وليس يموت المرء من عثرة الرجل
فمثرته من فيه ترمي رأسه وعثرته بالرجل تبرا على مهل
(المقدم ٢ - ١٥)

العرب بعد زوال سيادتهم :

ولما عصفت الأيام بالعرب ، وحرمتهم سيادتهم واستقلالهم ، تاهوا في
حياتهم ، وبعثوا عن تراثهم ، وغدوا يعيشون دون قاعدة ، ودون هدف ،
ودون نظام ، مع انه كان من المؤكد استدامة رقيهم ، لولا حرمانهم من
السيادة ، وتغلب الجهلاء الغرباء عليهم بظلمهم ، والمرأة العربية المسكينة
كانت اسرع الى هذه الفوضى من الرجل ، لانها محصورة في بيتها ، تأخذ
عن المجاز ما هب ودب من الخرافات ، ومن المعلوم أن المجاز اللاقي
حرم من لذة العلم والدرس ، لا يحافظن على ذكائهن وإدراكهن طويلا ،
وعندئذ يسرع اليهن الخلف قبل الأذان .

ما يجب على المرأة العربية اليوم :

هذا ما يجملني أنبه المرأة العربية اليه : فعلينا ان نعمل لتتقن آداب
السلوك الحديث ، فانه جامع لا كثر علم آداب السلوك العربي القديم ، بل
هو مأخوذ منه ، لأن المرأة لا تفوز في هذه الحياة بالشدة والخصام ،
بل باللطف وحسن الدوق ، والمرونة وتكييف نفسها بحسب الزمان ، وعندئذ
تتبنى ما يوافق محيطها ثم تطبقه ، مع زوجها وولدها وزوارها ، وفي
السهرات والدعوات والمجتمعات ...

إن في توحيد آداب السلوك الممتازة في أممتنا ، ما يقرب بين أفرادها ،
ويجذب بعضها الى بعض ، ويجعل الغرب يحترمها .

(حبذا لو يقوم أحد الأدباء ويخرج لنا كتاباً في آداب السلوك الغربي ،

ومقارنتها بآداب السلوك العربية ، وفي ذلك شرف الأئمة العربية ،
وقائدة للناشئين والناشئات () .

فعلی المرأة العربية :

١ - ان تعلم أصول اختيار اللباس ، وأي لون ، وأي زي يوافق
طولها ولونها ، وبومها او ساعتها ، وتعلم ما هو لباس المهرات ، والأفراح
والإفراح ، والمزول وخارجه .

٢ - وأن تعلم آداب المائدة ، وكيف يجب تناول الطعام . بالشوكة
والسكين والمعلقة ، وكيف يؤكل كل نوع من الطعام ، وخاصة السمك
والدجاج ، ولحم الحيوانات والفاكهة ، وأين يجلس على المائدة ، هي وزوجها ،
وولدها ، وضيوفها ، وما هي المآكل التي تقدم قبل الأخرى .

٣ - وان تعلم أصول الحديث ، وماذا يقال في كل مقال ، وكيف
ترضي المتكلمة بالنصائح ، وتجذب الصامته بلفت حديثها .

٤ - وان تعلم أصول الجلوس ، وكيف يجب ان يكون قسمها العلوي
منتصباً ، وكيف ينبغي ألا تنعم ركبتيها الواحدة عن الأخرى ، وكيف
تضع رجلاً على رجل .

٥ - وان تعلم طريقة استقبال زائراتها ، وطريقة وداعهم ، وما هي الكلمات
المستحسنة التي يجب ان تستقبلهم وتودعهم بها ، وكيف يجب ان تكون
طلقة الحياء ، إسامة الثمر .

٦ - وان تعلم أوقات وساعات الزيارات المستحسنة ، فتكون في بيتها
او عند زائراتها في الساعات المهيئة ، وتعمل على اجتناب الزيارات في غير
أوقاتها ، لأنها تزعج صديقتها وزوجها وأولادها .

٧ - وان تعلم ماذا يجب صنعها ، عندما تقيم الولائم الكبيرة ، وكيف
تفرش بيتها ، وكيف تستقبل زائراتها ، وماذا تقدم اليهن ، وما هي الاشياء

التي تدعو الى سرورهن ، وما هو الحديث المستحسن الهادي ، ، والبعيد
عن السياسة والدين .

٨ - وان تعلم عند مرافقتها لزوجها ، اين مقعدها في السيارة والعربة
وكيف تدخل البيت الذي ذهبت اليه ، وابن تجلس في الردهة وفي قاعة الطعام .

٩ - وان تعلم ما يجب عند ولادة صديقاتها ، أو زواجهن أو موت
احد في بيتهن ، وصفي تزار الوالدة (النفساء) ، وماذا يهدي لولدها ، وللمروسة .

١٠ - وان تسعى لتكون حليلة واسعة الصدر ، بعيدة عن الغضب .

١١ - وان تعلم كيف يجب إرضاء زوجها ، في أيام الاعياد التي يستقبل
فيها مهنته ، وكيف تقوم بنهضة ما يقدم اليهم من المرطبات والحلويات
وخلافها ، وما هي الحلويات التي تميز عن الاخرى .

١٢ - وان تعلم كيف يجب تعليم اولادها ، للمحافظة على الوقت المعين
للطعام ، ومساوئهم الى المائدة عندما يذهبون اليها .

١٣ - وان تعلم واجب تعريف زائراتها ، بالزائرات اللاتي سبقن ، وذلك
بذكر اسم كل منهن عند دخول القاعة ، وذلك عندما يكون عدد الزائرات كثيراً ،
ثم ذكر اسم كل سيدة عند المصافحة أو التحية ، وان من المستحسن عند زيارتها
إحدى رفيقاتها ، واقتراب بعض السيدات لمصافحتها دون معرفة سابقة بها ، إذا
سهرت صاحبة المنزل عن التعريف بينها ، أن تذكر اسمها الى تلك السيدة عند المصافحة ،
وعند التعريف ان تقدم أولاً ، الأصغر سناً وشأناً ، الا كبر السيد للسيدة .

١٤ - وان تعمل على تمرين نفسها على التواضع ، لأن في التواضع
شرفاً وكرامة لها .

قال الخليفة عبد الملك بن مروان : « ثلاثة من احسن شيء ، جود
لغير ثواب ، ونصب لغير دنيا ، وتواضع لغير ذل » (عيون ١ - ٢٦٧ و ٢٧٣) .

وان تعلم السيدة كيف يجب الامتناع عن :

١ - تنظيف الانف بالأصابع ، وكذلك تنظيف الاذن أمام الناس
بمنديل أو غير منديل .

- ٢ - التخليط باليد دون منديل ، والبصق امام الناس دون منديل ،
ان المنديل ضروري لتنظيف الانف والبصق به .
- ٣ - عرك العيون وتنظيفها دون منديل ، هذا مع العلم ان العناية
بالعيون ضروري .
- ٤ - اخراج الطعام من بين الاسنان بعد الخروج من قاعات الطعام ،
او فرك الاسنان بالمنديل امام الناس ، ويجب ان تفرشى الاسنان بعد كل
وجبة من الطعام (في منزلها او في الفنادق) .
- ٥ - شرب القهوة والشاي والماء والحساء بصوت عال .
- ٦ - التكلم على المائدة والفم مملوء بالطعام او فتح الفم اثناء المضغ .
- ٧ - تبريد الطعام بالنفخ .
- ٨ - الاستهزاء بالناس او انتقادهم بصورة مضحكة او قطع حديثهم .
- ٩ - مقازمة اترابها عند حديث الغير ، او مسارة احد في المجالس
والتكلم بلغة تجلبها السامعات .
- ١٠ - الضحك والتذمر والاشمئزاز دون سبب موجب .
- ١١ - اضاءة الوقت في بحث الازياء والمآكل ، واستطلاعها عمل
ما تريد لكثرة مالها ، او ترفها .
- ١٢ - اشتهاه لباس السيدات واظهار رغبته في صنع مثلها .
- ١٣ - بحث حياتها الزوجية دوماً امام السيدات ، أو ذم الزوج
والاولاد او مدحهم كثيراً .
- ١٤ - استغابة السيدات ، والتحدث عما علمته من اسرارهن ، أو
سماع استغابة احد لهن ، لأن السامع شريك القائل ، وتقل احاديث
الناس غير مستحسن .
- ١٥ - اظهار صداقتها بلهفة ، الى بعض السيدات ، في المجتمعات
النسائية ، دون الاخرى .

١٦ — حث السيدات على مفادرة السيدة المازرة ، إن كانت في رغبة في المفادرة .

١٧ — اظهار الحدة على اولادها ، في ساعات وجود زائرات عندها .

١٨ — هجر الرقة النسائية ، والرغبة في محاسبة السيدات .

١٩ — أكل الطعام غير المائع بالملعة ، بينما يجب أكله بالشوكة .

٢٠ — أكل الطعام بطرف السكين .

٢١ — اظهار الكراهة لبعض الاطعمة على موائد الولائم .

٢٢ — اظهار التألم من المعدة والامعاء على مائدة الطعام .

٢٣ — الاكل بسرعة على موائد الولائم ، والقيام قبل المدعوين

عن المائدة ، او البقاء عليها بعد ان يقوموا عنها ، لآث من الآداب :
الجلوس معاً والقيام معاً .

٢٤ — هز يد الغير كثيراً عند المصافحة .

٢٥ — كثرة النظر الى المارين في الطرقات اثناء سيرها في الطريق

او الالتفات الى طرفي الطريق او الى وراء .

٢٦ — الاخلال بالوعد .

٢٧ — جعل الناس يظنون بأن حديثها بعيد عن الصدق .

٢٨ — اذاعة اسرار الناس واسرار العائلة ، والعرب تقول : « من

ارتاد لسره موضعاً فقد اذاعه » وقال شاعر عربي :

اذا انت لم تحفظ لنفسك سرها فسر ك عند الناس أفشى واضيع

٢٩ — قطع حديث الحديث ، او عدم الانتباه لها اثناء حديثها .

ان هذه النصائح ، بحسبها أكثر كتب آداب السلوك ، فعلى المرأة

الاهتمام بها ، وعليها ان تنبه ولدها وزوجها اليها .

ومن آداب السلوك ، كما قال الدكتور دونالد ليارد : في فن معاملة

الناس ، في ٢٩ بنداً ، وقد تلخصت تلك البنود كما يلي برغم اني ذكرت ما عاينتها آنفاً :

- ١ - لا تسخر من الآخرين ابداً ، ولا تنهك على احد .
- ٢ - لا تظهر معرفتك اذا كانت اعظم من معرفة غيرك .
- ٣ - لا تخلف وعدهك ابداً ، ولا تكذب ولا تبالغ .
- ٤ - لا تظهر عظمي آمحي منك وارفع ، ولا تحاول ان تبلي إرادتك على غيرك .
- ٥ - لا تصح في وجوه الناس ، وساعد الناس (على قدر استطاعتك)
- ٦ - ابستم بابتهاج ، ولا تظهر غمك للناس ، ولا تكن معارضا لكل جديد ، ولا تسبي القن بالناس .
- ٧ - حافظ على نظافة ثيابك وعقلك .
- ٨ - سيطر على مزاجك ، ولا تدخل في ما لا يعنيك ، وتجنب الجدل ، ولا تخرج الآخرين ، ولا تحاول اكتشاف العيوب .
- ٩ - لا تضحك من الآخرين ولا تضحك بصوت عال ، ولا تصلح أخطاء المتحدثين .
- ١٠ - لا تكن عصياً في حديثك .

كيف تريح المرأة الصديقات :

- ولا بأس هنا من ان انصح المرأة العربية بالعمل على كسب صديقات لها ، وذلك بما يأتي :
- ١ - ان كثرة النقد تؤدي الى الجفاء وتخرج عزة النفس وتترك أثراً سيئاً في النفوس ، فيجب تجنبها .
- ٢ - ان التحدث عن الناس بالخير ، يربحنا الاصدقاء .
- ٣ - ان الاطراء الكثير يعد نفاقاً ، ويبعد الاصدقاء ، ويضعف الثقة ، كما ان الذم ينفر الناس ، ويجعلهم يتكشون .

٤ - يجب تقدير الانسان على ما يمكنه عمله للمصالح العام ، او لمصالح رئيسه ،
وان لم ينجح .

٥ - لا تجادلي ، اذا لم يطلب رأيك ، وان كان المتحدث مخطئاً .
قد يمكن ان ينجح المجادل على خصمه ، ولكنه يفقد مودة
الشخص .

٦ - الاقرار بالخطأ يفيد ، لأن محدثك يقدر هذه الجمالة الطيبة ،
والاخلاص في الحديث ، فيكون معك لا عليك .

٧ - الجمالة ضرورية ، بقولك للطاعي : انه طاه ممتاز ، وللعالم :
انه واسع الاطلاع والحكمة ، وللبليد : انه نشيط ، والكذاب : انه
لا يكذب ، وهذا ما يفيد ويحسن اخلاق الناس ويجعلهم يحبونك .

٨ - حسن الاصفاء ، يقرب القلوب ، فاذا عرفت كيف تصفين
لكلام الناس ، أصغوا اليك ، واحترموك لحسن أدبك . ولا بأس ان
تصغي للناس عند حديثهم عن انفسهم ، فهذا الحديث ضروري في بعض
الاحيان ، ولا بأس ان تستمعي لهم ، لأن ذلك يجيبك اليهم ، وياك ان
تطعلي حديث محدثك ، او ان تهزئي بمحدثها .

٩ - احسني الحديث ، عن الصديقة ، والاستفسار عن اعمالها ،
للإطمئنان ، يمكن له الوقع الجليل عندها .

١٠ - إياك ان تدخل في حديث ، بين سيدتين ، يتناول امورها
الخاصة ، وابتسمي لمحدثك ان كان في حديثها ما يوجب ذلك ، وابتسمي
لمن تحدثتهن ايضاً ، كي لا يكون وجهك منقبضاً ، واجتهدي عندما
تطالبين شيئاً من آخر ، ان يكون صوتك ناعماً ، ووجهك هادئاً ، وان
تقولي : أيمكنك عمل ذلك ؟ او ارجوك محاولة عمل كذا ...

هذا ما يجب ان تنتبه المرأة العربية اليه ، من آداب السلوك ، وعليها ان
تقرأ الكتب التي وضعت خصيصاً لهذا العلم ، لأن في ذلك تجميلاً للنفس ،

والجسم ، وفيه ما يحجبها الى زوجها وولدها ووالديها ، وأترابها ، وما يدخل
السرور الى نفسها .

* * *

وعسانا نرى الحكومات العربية تعمل على تميم آداب السلوك الحديثة ،
التي تتفق مع الروح العربية ، بوساطة المدارس والكتب التي تنشرها بين
الناس بالمجان ، وبوساطة المدرسين في الجوامع والكنائس والاساندة في
الإداعات ، لأن في ذلك فائدة لا ريب فيها .



المرأة العربية وتقسيم ساعات العمل

٦

إن تخصيص ساعات وإيام العمل ، مفيد جداً ، وهو دليل التنظيم ، والتنظيم متى حل في منزل نجات فيه السعادة والراحة والسرور . إن من النساء من يتركن شؤون منازلهن إلى الظروف التي ترغبن في العمل ، وهذا خطأ ، بل هذا نوع من الفوضى ، التي لا تحمد مقبها ، لأن التسبب والاعمال ، وترك كل عمل ، لوقت آخر ، وليوم ثان ، لا يجعل حياة المرأة هنيئة ، بل لا يجعل سلاماً بينها وبين زوجها .

تقسيم ساعات اليوم :

هذا ما يجب أن تنتبه المرأة العربية اليه ، وأن تسعى في تقسيم ساعات وإيام حياتها ، وتخصيص ساعات معينة للنوم ، على ألا تزيد عن الثمان ساعات ، فتنام في ساعة معينة ، وتستيقظ في ساعة معينة ، ومن المناسب ان تنام باكراً ، كي تستيقظ قبل طلوع الشمس بقليل ، لتستقبل الشمس عند شروقها ، وتبتهج بمنظرها ، ومن الضروري ان تعود زوجها على ذلك ، إن لم يكن معتاداً ، وإن تحفه بقوة الصباح ، لكي ينتبه ، ويسارع اليها ، وان تعود الاولاد أيضاً ، على النهوض الباكر ، لكي يلبسوا ملابسهم ، ويأكلوا ، ويراجعوا دروسهم ، ثم يسارعوا الى المدرسة .

والساعات المخصصة للعمل ، يجب ألا تكون دون الثمانية أيضاً ، فتبدأ المرأة فيها (بنفسها او بمعاونة خادمتها) .

- ١ - تهيئة طعام الصباح ، ثم بترتيب الأسرة ، والغرف .
 - ٢ - بقراءة جريدة الصباح .
 - ٣ - بتحضير طعام الغذاء ، فلا تأتي ساعته إلا ويكون جاهزاً .
 - ٤ - بجمع الصحون والطناجر وغسلها .
 - ٥ - بمطالعة بعض المجلات والكتب ، أو قبول بعض الصديقات ، أو الخروج الى زيارتهن ، أو إلى المنزهات .
 - ٦ - بتخطيط بعض ملابسها ، وملابس زوجها وولدها ، وتدوين مجموع نفقاتها اليومية ، في دفتر الموازنة البيتية .
 - ٧ - بتهيئة طعام العشاء (البسيط) .
 - ٨ - بالاجتماع الى زوجها ومعايشته في أمور البيت والحياة .
 - ٩ - بتدريس اولادها .
 - ١٠ - بعمل كل ما يمكن عمله للعزل والأسرة .
- وفي ساعات التروار والتسلي ، يمكن ان تزور صديقاتها ، او تستقبلن او تذهب الى المنزهة معهن ، وبصحبتها اولادها ، او تذهب مع زوجها واولادها الى المنزهات ، وتطالع الكتب المفيدة ، وتستمع الى الراديو ، وتعزف الموسيقى ، وترتاد السينما ، والملاعب العامة البهجة ، وتسلي هي والأسرة بما يسرها .
- وفي ساعات النوم ، يجب الاستسلام للنوم الهادئ ، بعد طرد كل فكر من الذهن ، وذلك مدة ثمان ساعات .

تقسيم أيام الأسبوع

اما ايام الاسبوع فانها تخصصها للاعمال الآتية :

١ - يوماً لغسل الثياب ورقياً (الرئي) .

٢ - يوماً لكي الملابس .

٣ - يوماً لتنظيف كل البيت .

٤ - يوماً لاستقبال الزائرات .

٥ - يوماً لزيارة الصديقات .

٦ - يوماً للنزهة ، والسينما .

فيجب على المرأة أن تسعى السعي الحثيث لتطبيق هذا البرنامج ، وعلى طبقته اعتادت عليه ، وأصبح طبيعة في النظام . وسرت زوجها ، وأنشأت أولادها على النظام .

ما جاء في القرآن الكريم عن العمل :

« وأن ليس للإنسان إلا ما سعى » .

« وعد الله الذين آمنوا وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض » .

« من عمل صالحاً فلنفسه ، ومن أساء فعليها » .

ما قاله محمد (ﷺ) :

« طلب الحلال واجب على كل مسلم » . (رواه الطبراني)

« ما أكل أحد طعاماً خيراً من أن يأكل من عمل يده » .

(رواه البخاري)

عمر بن الخطاب (رض) :

لقد كان عمر (رض) يضرب القاعدین عن العمل بيدوته (بعصاه)

ويقول في خطبه :

« لا يقعد أحدكم عن طلب الرزق ، ويقول اللهم ارزقني ، فقد علمتم
أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة ، وإنما يرزق الله الناس بمضمهم من بعض » .
وكان (رض) إذا سافر لا يقوم في الظل ، وكان يراجل رفاقه رحالهم ،
ويرحل رحله وحده .

وقال ذات يوم :

« لا يأخذ الليل عليك بالهم ، والبس له الفخبص واعتم ، وكن
شريفاً ناصباً واسلم ، ثم اخدم الأقوام تخدم » .

وقال عروة بن الزبير : « التواضع أحسن مصايد الشرف » .

وقال الوليد بن عبد الملك : خدمة الرجل أخاه شرف » .

اعتم هشام بن عبد الملك فقام الأرض ليسوي عملته ، فقال هشام :
« مه ، إنا لا نتخذ الإخوان حولاً » .

(عيون الاخبار ج ١ ص ٢٦٤ - ٢٦٦)

وقال شاعر عربي :

بصرت بالحالة العليا فلم أرها تنال إلا على جسر من الثعب

(العقد ج ٢ ص ٣٦)

المرأة في الغرب :

والمرأة في الغرب اليوم ، قد نظمت شؤونها تنظيماً حقيقياً ، وصارت
تعمل في البيت كما يعمل الرجل في أعماله خارج البيت ، بل تعمل في
التاجر والمصانع أعمالاً متعبة ، لتؤمن الحياة الهنيئة لنفسها ، ثم تعود إلى
البيت وتقوم بكل ما عليها فيه ، وقد درست الأعمال البيتية بأنواعها ،
لذلك فهي تعمل بتعقل وتنظيم ، وهذا ما جعل السعادة تحيم على كثير
من البيوت الغربية ،

اليزابيث زوجة الملك جورج السادس الراحل :

واني آيين هنا ما كانت تصنعه ملكة انكلترا السابقة :

إنها تهب من النوم باكراً ، وتترنن ، ثم تأتي وصيفتها إليها ، وتقرأ عليها ملخص الاخبار العالمية والداخلية . وكانت تهتم خلال الحرب بالشؤون الحربية ، وعندما تقعد سفينة تسأل عن أسماء عائلات الضحايا ، واساتمها ، وتخفيف آلام الحياة عنها .

ثم يأتيونها بالبريد فتطالعها ، وعند الساعة الثامنة صباحاً تذهب الى قاعة الطعام ، حيث ينتظرها الملك واقفاً ، فتمشي نحوه ، وتقدم اليه يدها بحركة مضمة بالود ، فيقبل يدها ، ثم يتناولان الطعام معاً ، ويفترقان بعده . فتعود الملكة الى جناحها الخاص ، وتجتمع الى بنتيها ، ثم تذهب الى مكتبها ، وتجلس الى عملها ، فتقرأ مئات الرسائل المروضة عليها للتوقيع ، وتبدي رأيها فيما يأتي من الكتب ، وبعدئذ تهتم بأمر الجنود ، المفترين وتبث اليهم بالحلوى والكتب المشجعة .

وفي الساعة الحادية عشرة ، تستمع الى محادثات إبنيتها بعد دراستها ، حيث تسردان عليها أعمالها اليومية والدروس وطرق لغوها .

وفي الساعة الواحدة تتناول طعام الغذاء مع من تدعوهم الى مأدنتها من سيدات الدولة ، وزعيمات الأقسام النسائية ، وترتدي بعد الظهر الملابس التي تالئم ما يكون لديها من مقابلات أو حفلات أو زيارات ، فتزور المستوصفات والجرحى وتحضر الحفلات الخيرية .

وفي الساعة السادسة تعود الى القصر ، وتطلع على بريد بعد الظهر ، ثم تستقبل بعض الأشخاص الرسميين .

ثم تتناول العشاء على المائدة الملكية مع طائفة من رجال الدولة ، وكبار النزلاء الأجانب ، وتعني الملكة بذاتها في اختيار ألوان الطعام ،

والأزهار ، ومجموعة الصحون ، والأطباق ، حتى إذا انتهى العشاء انفرد
الملك بضيوفه يحدّثهم ، وانفردت الملكة بضيوفها ، لتجمل سهرة ممتعة .
وبعد انصراف المدعوين ، تخلو الملكة بضع دقائق بالملك ، ثم يذهب
الملك الى مكتبه ، ليتعم بعض أعماله ، وتنصرف الملكة الى غرفتها .



هذه هي حياة ملكة يعيش تحت تاج دولتها أكثر من ربع العالم .
وفق الله المرأة العربية الى ما فيه خيرها وخير أمّها .



المرأة العربية وتربية البنين

٧

وإنما أولادنا ينبتا ، أكبادنا تنمى على الأرض ، إنهم زينة الحياة
وبهجتها ، ان هذبوا ، وسلكوا طريق الرشاد . وقد جاء في القرآن
الكريم : « المال والبنون زينة الحياة الدنيا » وهم بليّة دهماء إن جهلوا
وضلوا سواء السبيل ، وركبوا متون الفساد .

الوراثه وتأثيرها :

إن للوراثه تأثيراً كبيراً ، فمن كان صالحاً بالوراثه ، أتى أولاده (على
الغالب) صالحين ، ومن كان طالحاً أتى أولاده طالحين ، وربما فاقوا
آباءهم ، بما تعلموه من طرق الشر والفساد ، في هذا العصر الذي كثر
فيه الخبث والفساد ، وانتشر بوساطة بعض التوائف والصحف والسينمات .
بيد ان التربية لا تنكر أيضاً ، إن التربية لها تأثير كبير على النفوس ،
فان صلحت ، استبقت الصالح وطردت الفاسد ، وكثير من كان آباءهم
فلسدين ، وكانوا هم صالحين ، والسبب في ذلك التربية ، فأما ان
تكون وراثه الفساد في آباءهم بسيطة لم يطل عهدها ، وأما أن تكون
التربية متينة ، فأثرت عليهم من الصغر .

وبما ان الذكاء وراثه كما قلت ، فان اولاد النوايح ، إذا أحسن تربيتهم
يحافظون على ميراثهم العقلي ، وإذا خفيت فيهم الوراثه ، فذلك من سوء التربية ،

والحيط المنحط ، ، وقد قال ذو الاصبع العدواني :
« كل امرئ راجع يوما لشيعته وإن تخلق أخلاقاً الى حين »
وقال كثير :

« ومن يتدع ما ليس من سوس نفسه يدعه ويغلبه على النفس خيبتها »

يجب ألا نياس :

فعلى المرء ألا يياس من سوء تربية أولاده ، ولكن عليه ان يراقبهم
عن كثب ، ويذهبهم الى ما يضرهم وما ينفعهم .
وألا يياس من اختفاء الذكاء الوراثي في ولده ، فهو سيظهر ولو
بعد حين ، وما عليه إلا ان يعمل على إظهاره ، بما أوتي من مهارة
وذكاء وخبرة في علم النفس ، لأنه إذا تركهم للمدرسة وحدها ، فإنه
يضرهم ، لان المدرسة ليست لولده فحسب ، بل لمئات الأولاد الذين
يأتون من بيوت عدة ، والمعلمون ، إما أن يكونوا غير ماهرين بعلم
النفس ، فلا يستطيعون إظهار ماخفي من ملكات أولئك الأولاد ، وإما
أن يكونوا مشغولين بغيرهم ، وإما أن يكونوا قد فاهلوا الواجب
المترتب عليهم .

واجب الآباء :

لذلك كان حقاً على الآباء أن يعنوا بأولادهم كل العناية وألا يتركوهم
وشأنهم في المدارس .

وعلى المرأة واجب أكبر من واجب الرجل في تربية الأولاد لأنها سيدة البيت
والمكلفة بالتربية ، أما الرجل فإنه مكلف بالعمل والكسب ، ليعيل أهل البيت .
وهذا ما يدعو الى تعليم البنات تعليماً صحيحاً ، ليصبحن في الأيام
المقبلة أمهات يدعمن التربية القومية الأخلاقية والثقافية في البيت والأمة .

إن الولد يكون تحت عناية الوالدة الطائفة حتى السادسة من عمره (ولو وضع في بستان الاطفال) وحينما يداوم على المدرسة ويتلقى العلوم الابتدائية ، يصبح تحت عناية المدرسة لمضغ ساعات من يومه ، ولكن المدرسة التي تجتمع مئات وألف الطلاب ، المختلطي المشارب ، لا يتنى لها العناية النامة بأولئك الطلاب كما قلت آنفا ، لذلك كان لابد من بقاء عناية الوالدة على ولدها ، ومتى كبر الولد فالوالد ينحصر بالعناية ، ويراقب سيره ، وأخلاقه ، واجتهاده المدرسي ، ويحفظه عن المحيط الفاسد .

ماذا يجب على المرأة ؟

١ - يجب على المرأة أن تثبت روح العطف في ولدها ، كأن تعطيه طعاما يدفعه إلى سائل بالباب ، أو دراهم يدفعها إلى فقير في الطريق عندما يكون يرفقتها ، وأن تذكر له دوما ضرورة مساعدة الناس والشفقة عليهم ومواساة الصغار ، وعدم مس الكلاب والهررة والطيور بأذى ، لأن ذلك يقوي فيه روح الخنو والعطف .

٢ - وأن تمنى بإبعاد ولدها عن الكذب والاحتيال والتلاعب ، دون أن تضربه ، أو توبخه توبيخاً مؤلماً ، بل بتنبهه على ذلك الخطأ . وإظهار السرور له إذا كان بعيداً عن ذلك ، ويجب تجربته بين الغيبة والفينة ، لتستوثق من صدقه ، وهذا مايجمل فيه ملكة أخلاقية طيبة .

٣ - وأن تقوي فيه روح النظام .

١ - فلا ترضعه في الصغر إلا مرة في كل ساعتين أو ثلاث ساعات ، ولا ترضعه بين الساعة ٩ أو ١٠ مساءً والساعة ٥ صباحاً .

٢ - ولا تدعه يجلس على المائدة إلا بعد غسل يديه وتسريح شعره .

٣ - ولا تطعمه إلا في أوقات الوجبات متى أتم الرضاعة .

٤ - ولا يأكل قبل أن يربط القوطة على عنقه (ومتى كبر قليلاً) قبل أن يضمها على حجره .

٥ - ولا يأكل إلا بالشوكة والسكين ، وعلى مهل ، وبحسب الأصول ، وعليه أن يعرف كيف تقصر الفاكهة .

٦ - ولا يزعج بطلباته على المائدة ، ولا يطلب لونا آخر من الطعام ، قبل أن ينتهي من أكل اللون الأول .

٧ - ولا يقوم عن المائدة إلا مع والديه وأخوته ، وعلى أن يساعد الجالس بجانبه بتقديم الخبز أو الماء إليه إن كان بعيداً عنه .

٨ - وأن ينهض من النوم في ساعة معينة ، وأن يسارع في ترويض جسمه ، ثم غسل وجهه ورأسه وبديه ورجليه بالماء والصابون ومتى كبر يقوم بالأعمال الرياضية ، ثم يغتسل تحت الرشاش ، ويسرح شعره ، ويلبس ملابسه ، ثم يتقدم من والديه بتحية الصباح .

٩ - وأن يذهب إلى المدرسة في الأوقات المعينة ، بعد أن يكون درس دروسه واذن فروضه بنفسه ، دون مساعدة والديه بها ، إلا ما كان تفسيراً وإيضاحاً .

١٠ - وأن يعتمد عن التلوي مع أحد ، أو غاصصة أحد في طريقه إلى المدرسة .

٤ - وأن تشغله دوماً على الدرس وتستمتع إلى دروسه ، وتجعله يفكر في مستقبله بنفسه ، ويضع نصب عينيه هدفاً سامياً يبتغيه في مخيلته بمساعدتها ويسير إليه بروحه ونشاطه وإرادته ، وأن تقص عليه توارخ العظام ، والذين أوصلتهم عبقريتهم إلى ذرى الجود ، وهذا ما يفيد في مستقبله ، وأن تقوى فيه الذاكرة ، بأن يسرد عليها سلسلة الأرقام ، والتاريخ وأعمال الأشخاص ، والمواقع .

٥ - وأن تقوى فيه روح الاستنتاج ، بطرح أسئلة دقيقة عليه ،

كحل معضلة حسابية ، أو كيف التخلص من حيوان أو من إنسان مؤذ
وكيف يقوي صداقته مع أترابه ، وكيف يرضي أبويه ومعلميه ، وكيف
يحافظ على عذته ، وكيف يتخلص من أرض مملوثة بالهشيم أو مستنقع ،
وكيف يعلو الشجرة ويبرز عنها ، وكيف يتقي البرد ويتجنب المرض ،
ومن المستحسن أن تقوم هي بنفسها بفك بعض الآلات البسيطة وتركيبها
أمامه ليتعلم عليها .

٦ - وأن تبعث فيه روح التوفير والاقتصاد ، وتكافئه على اقتصاده
وتعلمه كيف يرى المرء ، وتقص عليه تاريخ حياة الميسير ، وكيف
ينجحوا ، وما يوفره من المال ، يجب أن يحتفظ به في مصرف ، أو أن
يشترى به أسهم بمض الشركات ، وهذا يوفر يمكن أن يفيد في مستقبله
كإستثمار بسيط له .

٧ - وأن تدخل في ذهنه علوم الأشياء بطريقة الحكايات ، وتعلمه
كيف تزرع الأشجار وكيف تثمر ، والحليب وكيف تأتي به الماشية ، والخضار
وكيف تزرع وتؤكل ، وكيف يتكون السحاب وكيف تمطر ، وماذا
تبدل الفصول و.....

٨ - وأن تبعث فيه روح الحياة الفرحة ليعتمد عن التشائم ، لأن
من الصعب أن يعيش المرء هنيئاً وهو متشائم ، فتحضه على اللعب بين
آونة وأخرى ، وتحبب إليه الموسيقى والثناء .

٩ - وأن تبعث فيه روح الحب لها ولائيه وأخوته ، ليكون في
في مستقبله عطوفاً عليهم ، على أن لا تظهر له شدة عطفها وحبها له ،
لأن الولد يجب أن يسير في طريقه ، معتمداً على نفسه ، وينبغي ألا
نسميه كلمة « لا أحبك » مما تضايقت منه ، وألا تفضل ولداً على آخر .
١٠ - وأن تعلمه أصول الحديث وأصول الاجتماع ، وكيف يستقبل
الزوار ويودعهم ، وهل يجب أن يجالسهم ، ومتى ؟ وكيف يبدل حديثه

وعمله بالإشارة ، وكيف يستعمل الميثاق مع محدثه المصر على رأيه وعدم إظهار الحدة والشراسة .

١١ - وأن تعلمه الطاعة لوالديه ، وأخوته الكبار ، واحترام أقربائه ، وخاصة من يساكنه : من جده ، وجداته ، وأعمامه ، وعماته ، وغيرهم وكيف يتجنب الشر .

١٢ - وأن تعلمه الجلد وعدم الملل واليأس ، وتحمل المتاعب والمشاق وأن كل شيء يمكن أن ينال بالاجتهاد ، ومع الزمن .

١٣ - وأن تعلمه التصوير ، وذلك بطلب تصوير غصن من أغصان الشجرة ، فزهرة ، فطير ، ثم حيوان ، فإنسان ، على أن يخرج رسمه كاملاً ، وهذا مايجعله ينتبه إلى دقائق الأمور ، ويتسلى في أثناء مله .

١٤ - وأن تعلمه مايجب عليه من الطاعة لمعلميه ، والاحترام لرفاقه الطلاب ، ومسايرتهم باعتماد لطف ، وتجنب كل ماوسع شقة الخلاف بينه وبينهم ، وعدم معاشره سيء الخلق من التلاميذ .

١٥ - وأن تعلمه ضرورة احترامه للدين ، لأن الدين مهذب للنفوس ، واحترامه لأشرائع البلاد والحكومة .

١٦ - وأن تعلمه معنى القومية والوطن ، وتاريخ العرب المجيد ، وأنه عربي ضمن الامبراطورية العربية الكبرى . وقد قال بكون : « حبة الوطن تبدأ في الحياة العائلية » (من كتاب « الواجب والوطن ») لهنري بوايه . (صفحة ١٥٩) .

١٧ - وأن تمنع بناتها من التبريج واستعمال المساحيق .

١٨ - وأن تمنع بناتها عن طرق الخلاعة ، وتفهمهن بحيل ونذالة بعض الشبان الذين يلاحقون البنات ، في الطرقات والمنزهات ، وإيهامهن برغبة الزواج ، ولكن ماأن يروا منهن عطفاً ، حتى يقول بعضهم الى بعض ما ليس بصحيح ، فلا يتزوجون ، ويسبثون الى سمعة تلك البنات

فيحرمونهم من الزواج ، أو يهودونهم على التفتيش عن غيرهم ، وهذا خروج عن عادات المجتمع العربي ، وضرر على البيت العربي ، وجناية يقوم بتحميلها بعض الشباب العربي الفاسد ، (وهم قلة والحمد لله) .

١٩ - وألا تجعله يرى والده يتعاطى الحرة ، ويلعب الميسر ، ويشذ في الحديث ، وفي حياته الاجتماعية والأخلاقية .

٢٠ - وعلى الوالد أن يخشى زوجته بكل ذلك ، وألا يظهر مخالفته لها ، على هذه التربية أمام ولده البتة ، بل ينبغي ألا يخاضم زوجته أمام ولده .

رأي العرب في تربية البنين :

قال حكيم عربي : « من أدب ولده صغيراً ، سر به كبيراً » .
وقال آخر : « اطبع الطين ما دام رطباً ، واعمر العود ما دام لدناً » .
وقال آخر : « من أدب ولده عم حاسده » .
وقال ابن عباس : « من لم يجلس في الصغر حيث يكره ، لم يجلس في الكبر حيث يحب » .
وقال شاعر :

إذا المرء أغتته المروءة ناشئاً فطلبتها كملأ عليه شديد
وقال صالح ابن عبد القدوس :

وإن من أدبته في الصبا كالعود يمتلي الماء في غرسه
حتى تراه مورقاً ناضراً بعد الذي أبصرت من يسه
والشيخ لا يترك أخلاقه حتى يوارى في ثرى رمسه
إذا ارعوى عاد له جهله كذا الصبا عاد إلى بلسه
ما تبلغ الأعداء من جاهل ما يبلغ الجاهل من نفسه

(العقد ج ١ من ٣٦٩ و ٣٧٠)

ومما كتبه لقمان الحكيم (العربي) لابنه :

« لا تضحك من غير عجب ، ولا تمش في غير أرب ، ولا تسأل
عما لا يعينك ، ولا تصنع مالك ، وتصلح مال غيرك ، فإن مالك ما قدمت ،
ومال غيرك ما تركت . يا بني : من يرحم يرحم ، ومن يصمت يسمع ،
ومن يقل الخير يغم ، ومن يقل الباطل يآثم ، ومن لا يملك لسانه
يئثم ، زاحم العلماء يركبتك ، وانصت إليهم بأذنك ، فإن القلب يحيا
بنور العلماء ، كما تحيا الأرض المينة بنور السماء » ،

(العقد ج ٢ ص ١٠٧)

قال الخليفة عبد الملك بن مروان لابنه :

« كفوا الأذى ، وابتلوا المعروف ، واعفوا إذا قدرتم ، ولا تبخلوا
إذا سئلتكم ، ولا تلحفوا إذا سألكم » فإنه من ضيق ضيق عليه ، وموت
أعطى أخلف الله عليه .

(العقد ج ٢ ص ١٠٨)

إن عبد الملك يقول هذا ليوجه الأولاده للخلافة .

قال معاوية : « رجلان إن ماتا لم يموتا ، ورجل إن مات مات .
أنا إن مت خلفني إبنني ، وسعيد (بن العاص) إن مات خلفه عمرو ،
وعبد الله بن عامر إن مات مات » .

فبلغ مروان فقال : « أما ذكر إبنني عبد الملك ؟ قالوا : لا . قال :
ما أحب أن لي بإبنني إبنينها » . (الطبري ج ٤ ص ٣٤٨ و ٣٤٩)
أي أنه قد ربى ابنه تربية طيبة ، وهذا ما جعله بعدئذ خليفة عظيماً .

وقال الأحنف بن قيس (رئيس بني تميم في زمن علي ، وحكيم العرب)
عن الأبناء : « هم ثمار قلوبنا ، وعماد ظهورنا ، ونحن لهم أرض ذليلة ،
وسماء ظلية ، فإن طلبوا فاعطهم ، وإن غضبوا فارضهم عنجوك ودهم ،
ويحبوك جهدهم ، ولا تكن عليهم ثقيلاً ، فيملأوا حياتك » .

* * *

ولقد مهر الغربيون في فن تربية الأبناء ، والعناية بصحتهم ، وتوجيههم
التوجيه الصحيح ، لذلك قام هؤلاء الأبناء ، بعد أن صاروا رجالا ،
بأعمالهم الكبيرة خير قيام ، وملكوا العالم ، ونفعوا في الاختراعات ،
وإدارة شعوبهم كما ينبغي .

وعوداً إلى البحث ، أقول للمرأة العربية : إن واجبك في تربية البنين
لعظيم ، فمليك أن تحرري نفسك على القيام بواجب الأمومة الحق .



المرأة العربية وطريقة ترتيب المنزل

٨

المنزل هو ملجأ الإنسان ، يقضي فيه ثلاثة أرباع حياته ، فان رتب ترتيباً حسناً ، وفرش بذوق جميل ، فان اشعة السرور تستطيع فيه ، ويجد صاحبه لذة في الركون اليه والراحة فيه .
والرجل تحلو له الحياة في منزله الجميل ، بالقرب من زوجته ، فعلى المرأة العربية ان تعرف كيف تجعل منزلها جميلاً ، وكيف تبقى دوماً نظيفاً منسقاً ، لان ذلك يدل على نشاطها وذوقها ، وعظيم رغبتها في الحياة العائلية ، وصدقها في محبتها لزوجها ، الذي يريد ان يكون منزله ، عيش خياله ، الذي بناه مع الزمن ، في ذهنه وبحسب ذوقه ، واذواق الناس الذين شاهد منازلهم ونظافتهم وحسن ترتيبها .

ليس من الضروري ان ينفق المرء الاموال الكثيرة ، لتجميل منزله ، بل الضروري معرفة اصول ترتيبه ، ونظافته ، كما تفعل الغربيات انلاتي يهبطن مع أزواجهن البلاد العربية ، فيؤثثن بيوتهن بأثاث رخيص بسيط ، ولكن بذوق جذاب ، فتصبح تلك البيوت مرتبة للسرور والخيال الجميل ، وهذا ما يتطلبه العربي من المرأة العربية ، وليس في ذلك صعوبة ، ما دامت عجالات تنظيم المنازل (كتمانوك) ترد من الغرب دوماً ، وما دامت تدخل بيوت صديقاتها ، وما دامت تتعلم في المدارس ، وتقرأ الكتب والجرائد ، وما دام لها ذوق فطري كامن في دمها ، ورثته عن آباؤها العرب الذين أدهشوا العالم بفنهم المعماري ، وبقصورهم ومساجدهم وقلاعهم ، وزخرفتهم ،

وما عليها إلا أن تصنع في ذهنها ضرورة ترتيب منزلها ، وعندئذ يصبح
جنها وجنة زوجها ولدها ، وبذلك تملأ مسكناتها في نفسها ، وعند زوجها
وأولادها ، وعند الزائرات والزائرين .

ماذا يجب على المرأة صنعه في منزل يحوي أربع غرف واردة ،
إذا كان لها زوج وأولاد ؟

تقسيم المنزل :

يجب عليها في هذه الحالة ، أن تخصص غرفتين للنوم ، وغرفة للمكتبة
والجلوس فيها بصورة عادية ، وغرفة للطعام ، والردة تكون لاستقبال
الزوار ، وإذا كان عدد الغرف أكثر ، فيمكن تخصيص غرفة للزوار ،
وغرفة للملابس والزينة (التواليت) ، وإذا كانت الغرف أقل فيمكن ترتيبها
بحسب أفراد العائلة ، والحالة الاقتصادية ، والذوق .

غرفة النوم :

يجب أن تحتوي غرفة النوم : على أسرة نظيفة وخزانة للملابس ،
وطاولة زينة (تواليت) وخزانة صغيرة (كمودينا) لوضع القنديل عليها
وبعض الكتب فيها ، وسجادة ، وبعض مقاعد تناسب الغرفة ، وستائر يسهل
إزاحتها عن النوافذ لدخول الشمس إلى الغرفة ، وتعليق الملابس (تنقل
من مكان إلى آخر) ، ويمكن وضع طاولة صغيرة في طرف من الغرفة .
وترتب الملابس في الخزانة بمهارة ، بحيث يحافظ على نظافتها ، وتوضع أدوات
الزينة والعطور على طاولة التواليت ، بترتيب حسن . وتجمل هذه الغرفة
ببعض صور الآتي اشتهر بالجمال ، وبعض المناظر الطبيعية ، وبعض صور عائلية .

غرفة المكتبة :

يجب ان تحتوي غرفة المكتبة على خزانة أو خزانات للكتب ، لتترب فيها بحسب المواضيع والمؤلفين ، ويمكن ترقيم الكتب ، لكي يمكن تناول أي كتاب مدون في الفهرس بسرعة ، وخزانة ذات قفل ومفتاح لوضع الأوراق الخاصة ، والأخبارات الهامة فيها ، وطاولة للكتابة عليها ، ذات أدراج ، توضع فوقها دواة وأقلام ، ومقراض ، وسكين لفتح صحف الكتب ، ومحافظة لوضع الأوراق ضمنها (ويكتب عليها) وعلبة صغيرة من الخشب (كلاسور) لوضع الأوراق والظروف فيها ، وآلة الهاتف ، وطاولة صغيرة توضع عليها الآلة الكاتبة (في بعض الأحيان) وبعض مقاعد بحيث يمكن لرب البيت استقبال زواره في تلك الغرفة . وتزين حيطان الغرفة ، بصور العطاء والأصدقاء .

غرفة الطعام :

ويجب ان تحتوي غرفة الطعام على مائدة تناسب حجمها افراد العائلة وبعض المدعوين ، والأنسب ان تكون من الموائد التي توسع وتضيق ، وان تكون لها كراسي خشبية ثقيلة ، ذات وسائل مغطاة بالجلد ، وخزانة (بوفه) توضع ضمنها أدوات الطعام ، وفي أعلاها بعض الفواكه والخلاوى التي خصصت للوجبة ، ويستحسن ان تكون خزانة أخرى ، مقابل تلك لاستعمالها كهنده .

تجمل هذه الغرفة بصور جميلة تعلق على حيطانها ، والصور التي تتناسب مع هذه الغرفة : صور الزهور والطيور والبحار والأنهار والطبيعة الفرحة . والزهور الطبيعية بألوانها الضاحكة ، وعبيرها العطر ، هي من جمالات الغرفة ، ومقيلات النفس ، ومن الضروري تهيئة هذه الزهور في كل صباح ، ووضعها في إناء

خاص ، على الخزانة (البوفه) وعند تهيئة مائدة الطعام توضع عليها في إناء وأكثر .

ردهة الاستقبال :

ويجب ان تحتوي ردهة الاستقبال : على مقاعد ، كنباتات ، وسجادة وستائر ، ويستحسن ان تكون هذه المفروشات متناسبة في اللون ، وبعضهم يجعل المقاعد على الطراز العربي (الشرقي) وهو جميل ، والغريون يستعملونه في بلادنا ، وبعضهم يضع مقاعد على احدى جانبيها مكتبة ، وآخرون يضعون في الردهة مقاعد كبيرة واسعة يكون في ورائها الملوي ، وفي إحدى جانبيها مكتبة (مرتبطة بها) وهذا المقعد عربي غربي ، والانصب ألا تكون مكانب في المقاعد . وإذا كان في المنزل بيان ، فانه يوضع في هذه الردهة ويكون له كرسي خاص يسع شخصين ، ويوضع الراديو في هذه الردهة ، كما توضع طاولة في وسطها . وتزين حيطان هذه الردهة بصور متنوعة ، تحوي على : مناظر طبيعية ، وذكريات لصاحب المنزل وأصدقائه ، وأهم الصور التاريخية . ويجعل تزيين الطنافس بالشفال يدوية ، ويستحسن أيضاً وضع بعض الآثار القديمة ، والصناعة الوطنية الهامة في الردهة .

المطبخ :

ويجب ان يحتوي المطبخ على خزانة ، توضع فيها مؤونة البيت لشهر واحد ، مرتبة بحيث يسهل تناولها ، ويكون فيها طبقة تحتوي على الملح والفلفل والبهار ويوضع الجبن والحللات والمكابس ، في قطرميزات خاصة ، وخزانة أخرى للطناجر وأدوات المطبخ ، ويمتلى بنظافة المطبخ ، بحيث يبقى نظيفاً ، ولا يظهر من أدواته شيء بعد الانتهاء من الطعام . ومن الضروري رش المطبخ دوماً « بالفليت » لقتل الذباب .

هذا هو منزل متوسطي الحال وأقل من ذلك . وأما منازل الاغنياء
المياسير ، فإن باستطاعتهم أن يتوسعوا في فرش منازلهم او قصورهم ،
وأن يجمعوا فيها ما يحلو لهم من الأشياء ، وخاصة من الآثار القديمة
الخلابة ، ومن طرائف الغرب ، وفي ذلك نزعة الروح والنظر .
فعلی المرأة ان تثبت لباقتها في ترتيب منزلها .



المرأة العربية والطهي

٩

إن من وظائف المرأة : طهي الطعام ، فهي مكلفة به ، مهما سميت في العلم والجاه والمال ، لأنه إذا كان تحت إمرتها طهارة ، فعلينا أن نراقبهم ، ونعلم ما يعملون ، ولا نستطيع أن تبدي رأيها في العمل ، إن لم نتقن فن الطهي ، وإذا لم يكن عندها طهارة ، فهي المكلفة بالطهي .

إن هناك نساء كثيرات ، يتركن الطهي لطاهياتهن وطهاتهن ، ولا يهتمن إلا الجلوس على المائدة ، وأكل ما هبى ، فمن من الطعام ، دون أن يعلمن عنه شيئاً مسبقاً ، وحينئذ إما أن يمدحن ما طهي ، وإما أن يستقبجنه ، ويتذمرن من طاهيه ، أمام أزواجهن وولدهن ، ويتأثر هؤلاء بكلامهن ، وعندها تخرج نفوسهم ذلك الطعام ، ويكرهون طاهيه المسكين ، ويشوهون حسن سمعة .

ومن النساء من تقوم بالطهي بنفسها ، ولكنها لم تقهر فيه رغم تقدمها في العمر ، فيكون الطعام تارة حسناً ، وتارة لا يؤكل ، وإذا انتقد زوجها الطعام ، أرغت وأزبدت وخردت ، وحلفت أنها لا تطهي بعد ذلك اليوم ، وبذلك تنفص عيشة أهل البيت بطايبها وثرثرتها .

ومن النساء من تتقن الطهي ، ويخرج الطعام شهيئاً ، ولكن عند المدعوين ، وليس عند أهل البيت ، الذين اعتادوا عليه منذ سنين ، ولم يروا غيره ، أي أن تلك المرأة لا تنوع الطعام ولا تزيد عما تعلمه من أنواعه المحدودة شيئاً ، ولو قفزت عشرات السنين إلى الأمام .

ومن النساء من لا تستطيع استخدام طاهية عندها ، ولا تريد تكريس ساعتين أو ثلاث ساعات من يومها على طهي الطعام اللازم لأهل البيت ، لذلك فإنها تطعمهم أبسط الأشياء (من قريبه) نارة لحماً مشوياً ، ونارة بيضاً مقلياً أو مسلوفاً ، ونارة حمص بطحينة (مسبحة) وسلطات وجبناً وزيتوناً والخ ...

ومن النساء من تطهي ، ولكنها تسرف فيه ، فتكثر من السمن واللحم ، إما لأنها مبذرة ، أو لأنها لا تعرف الاثخان إلا بكثرة السمن واللحم ، فيأتي طعامها حسناً ، ولكنه يجعل الحبيبة خاوية ، والجسم غليلاً ، فيصاب الكبد والكلي والقلب بالأمراض ، وتتصلب الشرايين باكراً ، ويرتفع ضغط الدم ، ويقرب الأجل غير المحتوم .

ومن النساء من لا تعرف ما يفيد وما يضر الأجسام من الطعام ، لذلك فإنها تطهي وتأكل ما تشهيه ، وليس في طعامها أثر من القول والخضار المفيدة ، رغم مرضها أو مرض زوجها ، وبذلك يكون الطعام سماً زعافاً ، ويكون الطبيب منتظراً على الباب ، وقد يكون غير الطبيب .

ماذا يجب على المرأة العربية ؟

يجب عليها ما يلي :

- ١ - أن تطهي بنفسها أو أن تراقب الطهي .
- ٢ - أن تتقن فن الطهي ، وصنع الحلويات ، وتقرأ ما يكتب عنه دوماً ، ومتى برعت به فإن باستغنائها التجديد والتفنن في تنويع الطعام .

٣ - أن تعرف الخضار والنافع من المأكول :

- ١ - ما هي التي تزيد السمنة ، والتي تنحف ؟
- ٢ - ما هي التي يجب الامتناع عنها في حالة وجود مرض القلب وضغط الدم .

٣ - ما هي التي تزيد في الاملاح (الأسيد أوريك) ؟

٤ - ما هي المأكّل الممنوعة في حالة وجود مرض الكبد والسكري

والزلال والرمل ؟

٥ - ما هي الممنوعة أو النافعة في الأمراض الصدرية ؟

٦ - كيف يمكن تناول الآزوت او الكربون والنشاء النافع

للجسم يومياً ؟

٧ - ما هي فوائد البقول والخضار والفواكه ومضارها ؟

٨ - ما هي فوائد السمينة والزيت ومضارها ؟

٩ - ما هي فوائد اللحوم والبيض والطيور والاسماك ومضارها ؟

١٠ - ما هي المأكّل التي تتفق مع الفصول (الايام الحسنة ،

والمعتدلة والباردة) ومع السن ، وما هي الحايوة على الفيتامينات

الضرورية ، والمواد الصحية الاخرى ؟

٤ - أن تخرج طعاماً قليل الثمن ، لذيذ الطعم يوافق القاعدة

الصحية والجيب .

٥ - أن تصنع الحلويات (الكاتو) لعدة أيام لكي تقدم منها ، في نهاية

الوجبة الى أهل البيت او الى الزائرات والزائرين .

٦ - أن تصنع المربيات في موسم الفواكه ، لكي يكون البيت حارياً

ما لذّ وطاب ، مثل الببوت الاخرى .

٧ - أن تشتري المؤنة السنوية ، من البقول والخضار التي تجفف وتحفظ

أو تكبس ، وأيضاً السمّن والزيت والجبن ، وفي ذلك توفير في النفقات أيضاً ،

وهو ما يساعد على تهمة طعام لأهل البيت بسرعة ، دون أن تضطر الى شراء

شيء من السوق .

٨ - أن تشتري المؤنة السنوية أو الشهرية من الصابون والسكر

والأرز والبرغل والحنطة و . . . ، لأنه في شراء هذه الاشياء بأوفاتها

توفير في النفقات .

٩ - أن تعلم كل ذلك لولدها ، لأنه ينفقهم في مستقبلهم .

المرأة في الغرب والشرق :

إن كل امرأة غربية تقريباً ، تعلم هذه الأمور ، وتعرف كل ما يلزمها ، وفي الغرب يوجد مطابخ لبعض البنات في قصورهن ، يارسن الطبي فيها بأنفسهن .

حتى أن الملكة فكتوريا - ملكة الانكليز سابقاً - عندما وجدت زوجها مريضاً في إحدى انيالي ، وكان خدمة القصر نياماً ، ذهبت بنفسها إلى المطبخ وصنعت له الشاي بيدها . وكثيرات من السيدات الغربيات من أتقن فن الطبخ ، ويقمن بأنفسهن في العمل .

ومن زوجة الجنرال ايزنهاور (رئيس جمهورية الولايات المتحدة الجديد) التي قالت إنها برعت في الطبي ، بفضل مساعدة زوجها لها ، وزوجها قد مهر في الطبي لأنه اقتبسه عن أمه .

العرب والواجب في البيت :

قال رجاء بن حيوة :

سمعت عند عمر بن عبد العزيز (أمير المؤمنين) ليلة ، فبينما نحن كذلك إذ غنى الصباح ، ونام الغلام ، فقلت : يا أمير المؤمنين قد غنى الصباح ، ونام الغلام ، فلو اذنت لي أحاجته ، فقال : إنه ليس من مروءة الرجل أن يستخدم ضيفه . ثم حط رداءه عن منكبيه ، وقام إلى الدبة ، فصب من الزيت في الصباح ، وأشخص الفتيلة ، ثم رجع فلم يبق أحد . (العقد ج ١ ص ٢٦٥)

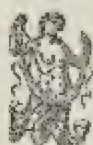
أي أنه يجب على المرأة أن تعمل في بيتها بيدها . وإن العمل البقي واجب عليها .

قالت عائشة (أم المؤمنين) : المفضل بيد المرأة ، أحسن من الرمح
بيد المجاهد في سبيل الله .

(العقد ج ٢ ص ٦)

* * *

لذلك فاني أدعو المرأة العربية ، الى تعلم الطهي ، ثم الطهي بيدها ، وهذا ما
يجعلها سيدة في حياتها ، لأن على كل فرد أن يقوم بواجبه ، ومن يقوم
بالواجب ، فهو سعيد .



المرأة العربية والسعادة

١٠

المرأة العربية تفتش عن السعادة مثل المرأة الغربية ، ولكنها لا تعلم ما هي السعادة وكيف تحصل عليها ، وهل هي ميسورة لها ، وهل تعيش في هناء ، وتتمتع بما يحلو لها ، وتنال مبتغاها ؟

السعادة مطلق انظار الناس جميعاً ، وهي غايتهم التي يسعون اليها ، ويعملون الليل والنهار للتمسك منها ، والارتواء من منهلها العذب ، الذي يعتقدون فيه انه غاية الغايات ، وهي الحياة ، وقد يحزنون كثيراً في بعض الاحيان ، لانهم لم يبلغوا قصدهم منها ، ولم يشقوا غليلهم من ذلك السراب الذي يتراعى لهم عن بعد ، وليسوا بدركيه .

على ان السعادة قد تكون مخبوءة في نفوسهم ، التي جهلوا كونها ، وفي بيوتهم التي لم يعرفوا ما هي ، وفي خزانهم المملوءة بالذهب والوهاب ، والجواهر النادرة ، وفي علمهم الذي يقدره لهم من خبرهم ، وفي اخلاقهم الرضية التي تحلو بها ، وفي صحتهم الجيدة التي يتمتعون بها ، وفي الطبيعة المشرقة المملوءة بالنعيم ، وفي البهاء الصافية الأديم ، والشمس وضحاها ، والقمر وصفحات فضته ، والاشجار الخضراء ، والمياه الصافية المتدفقة . نعم هذه هي عوامل السعادة ، التي قد تكون في متناول الكثيرين ، ولكنهم لا ينظرونها . كل امرئ يفسر السعادة تفسيراً يختلف عن تفسير الآخر ، وهذا ما جعل البشرية تائهة تفتش عنها بنور قنديل ديوجين . في مغاور قلوبها

التي ملئت بالآوهام والاحزان ، وميراث الإيمان ، أعوذ بالله من النفس
المغمومة ، المريضة ، وليس بها مرض !!!

ما هي السعادة ؟

والحق ان السعادة ، هي في صحة جيدة ، ومال معتدل وعقل راجح ،
وعلم وافر وزوج صالح وأولاد نحياء ، ومحيط راق واصدقاء أوفياء ،
وجمال وحب ، وعمل منتج ومجد حقيقي آتى من وراء الخدمات الوطنية ،
والشجاعة والافدام وقوة الارادة ، وطبيعة زاهرة ، وروح فرحة مرحية ،
وبعد عن المشكلات والشرور . هذه أسباب السعادة ، فمن ينال اكثرها
فهو سعيد ، ومن لم يصل الى اكثرها يمد ، فليسع وراءه .

قال تولستوي عن السعادة : « اكبر شروط السعادة : هي المعيشة
في الطبيعة ، ثم العمل ، ثم العائلة ، ثم المباشرة الحرة الصادقة الحية
للناس ، ثم الصحة .

السعادة لا تكون ، أو لا تأتي من الحوادث نفسها ، ولكن من الصفة التي
تتلقى الحوادث بها ، فالذي اعتاد على الشقاء ليس بشقي .

السعادة هي ان تعيش مع الطبيعة ، ان تراها ، وان تشعر بها وان
تكلمها .

وقال « لابروير » : « اضحك قبل ان تصبح سعيداً » اي عليك
بالفرح والسرور ، ولا تنتظر السعادة والاحلام ، فلربما كئت سعيداً ،
من حيث لا تعلم .

وقال آخر : « اضحك يضحك لك العالم » وقال ريشادسون :
« ان الغضب والحقد والحزن والخوف ، من المؤثرات التي تضر بالصحة ،
وتضعف قوتنا الجسدية ، أما الانشراح والبشاشة ، فانها من الاسباب المفيدة » .

وقال برتراند رسل فيلسوف الانكليز (في هذا العصر) في مقال
جديد له ما يلي :

« يرى كثيرون اننا لا نبلغ السعادة اذا سعينا وراءها ، وهذا صحيح
اذا كان سعينا اليها بالطرق الملتوية ... ومن الناس من تهيأ لهم جميع الظروف
المادية للسعادة ، من صحة ومال واولاد ، ولكنهم يرغم ذلك ، في شقاء ،
ذلك لانهم لا يعرفون كيف يعيشون . والواقع ان اكثر الناس يؤمنون
بنظريات خاطئة عن السعادة ، وهم يحسبون ان الانسان يختلف كثيراً عن
الحيوان ، وان سعاده اسمى من سعاده ...

فرجل الاعمال قد يضع نصب عينيه ، أن يكون غنياً ، وفي سبيل
هذه الغاية يضحي بصحته ، وعلاقاته الشخصية مع أفراد عائلته ، وأصدقائه
وزملائه ، حتى إذا ما وصل إلى غايته ، وجد نفسه قد فقد لذة الحياة ،
ويحس بأنه شقي بائس .

ولئن كان العمل من أسباب السعادة ، فإن العمل المجهد مما ينقصها ،
والعمل لا يكون محبوباً إلا إذا سار ميولك ، وكان له هدف معين ...
ان اكثر اعمالنا لا تتفق مع ميولنا . والنتيجة الطبيعية لذلك ، أن
أكثر الناس ينبغي أن يبحثوا عن السعادة خارج نطاق الأعمال ، التي
يكسبون منها عيشهم ، وفي غير المواعيد المحددة لها ، والتي تستغرق
معظم أوقاتهم ، إذا شاؤوا ان يتركوا أنفسهم على السليقة ، وينفضوا عن
أنفسهم القيود المثقلة ، التي فرضتها عليهم المدنية والمجتمع .

ان الرجل الذي يسعى دائماً ، لأن يظفر باحترام الناس ، ولا يتعرض
لنقدهم ، كثيراً ما يعيش شقياً بائساً . والسعي وراء الظهور والشهرة ، من
أكبر العقبات في سبيل السعادة ، وهتاءة النفس . وأما لا انكر ان
النجاح عامل من عوامل السعادة ، بل هو — بالنسبة للبعض — في مقدمة
العوامل التي تبعث عليها ، ولكنه لا يكفي وحده لتوفير السعادة ، بل انه

إذا كان وحده ، كان من أم بواعث الشقاء .

إذا كان الرجل راضياً عن زوجته وأولاده ، ناجحاً في عمله ، وكان يتمتع لتعاقب الليل والنهار ، والبرد والحر ، فهو سعيد ، أياً كانت فلسفته . وأما إذا كان ينفذ زوجته ، ولا يثق بأولاده ، ويرى عمله كابوساً ، يحتم فوق صدره ، وفي النهار يتمنى الليل ، وفي الليل يتربص طلوع النهار ، فإن ما يحتاج إليه ، ليس فلسفة جديدة ، تنشله من شقائه ، بل هو علاج لبدنه ، وتنفيس لغرائزه المكبوتة ، بالرياضة أو تنويع الطعام ، أو تبديل الهواء .

وقد عرفت رجال أعمال ، تخلصوا من شقائهم ، بعود المتي ساعة كل يوم ، أو السفر الى المصايف والمشي من حين لآخر ، ولم يفلح معهم الوعظ والارشاد ، واعتناق النظريات ، والفلسفات المتصلة بطرق الميش السعيد . اهـ .

(عن مجلة الهلال لشهر يناير ١٩٥٣ عن مجلة « ورلد دايجيست »)

العرب والسعادة :

وقد عرف العرب معنى السعادة ، فتعمقوا بها عدة قرون ، وكانت نفوسهم تميل بطبيعتها للفرح ، وكان العربي يحس بالسعادة في نفسه ، وكان يعمل كثيراً ، ولا يتذمر ، ويأكل قليلاً ولا يشكو ، وقد قال أحدهم :

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

وقال المتنبي :

لا أشرب الى ما لم يفت أبداً ولا أبيت على ما فات حيرانا

وقال اعشى همدان :

فلا تأسفن على ما مضى ولا يحزنك ما يدبر

فإن الحوادث تبلي القى واث الزمان به يعثر
فيوماً يساء بما نابه ويوماً يسر فيستبشر

وقال حكيم عربي آخر في هذا المعنى :

إن مع اليوم فاعلمن غداً فانظرن بما ينقضي مجي غده
ما ارتد طرف امرء بلذته الا وشي يموت من جسده
أي ان على المرء ان يسر نفسه ، ويقطف ثمار السعادة الدانية
القطوف ، في كل يوم ، وهذا لا يعمه عن التفكير بغيره ، بل بالسنين
المقبلة ، فيما يتعلق بالعمل والثروة .

ما قاله العرب :

وكان بعض ملوك العرب يتخفون ويختلطون بالناس ، وينادونهم
ويستمعون الى نوادرهم ، وكان العرب يميلون الى الفرح والسرور ، وسماع
الغناء ، وكانوا اذا مدحوا أحداً يقولون عنه :

« هو ضحوك السن ، بسام الثنيات ، هس الى الضيف » واذا ذموا
يقولون عنه : « هو عبوس الوجه ، جهم الحيا ، كزبه المنظر ، جاحظ
الوجه ، كائنما وجهه بالخل متضوج ، وكائنما أسعط خيشومه بالخردل » .
(المقدم الفريد ج ٤ ص ٣٩٢)

قال النبي محمد (ص) :

« ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب » .
(أخرجه مسلم)

وجاء رجل الى رسول الله (ص) وقال له : أوصني ولا تكثر علي ،
لعلني لا أنسى ، فقال له : « لا تغضب » .

(أخرجه البخاري)

وذلك لأن الغضب يبعد السعادة عن النفس .

وقالت عائشة (رضي) دخل علي النبي (ﷺ) وعندي جاريستان تغنيان بقناء
بعث ، فاضطجع على الفراش ، وحول وجهه ، ودخل أبو بكر (رضي)
فأنهرني وقال :

« مزماره الشيطان في بيت رسول الله (ﷺ) ! » .

فأقبل عليه (ﷺ) ، فقال له : « دعهما » (أخرجه الشيخان)

قال أبو هريرة : « بينما الحبشة يلعبون بحراهم عند رسول الله (ﷺ) ،
إذ دخل عمر بن الخطاب (رضي) فأهوى بيده إلى الحصباء ، فتصهّبهم بها ،
فقال (ﷺ) : « دعهم يا عمر ! » .

وعلم النبي محمد (ﷺ) أن النفس الغنية هي التي تصبح سعيدة ،
فقال : « ليس الغنى عن كثرة العرض ، ولكن الغنى غنى النفس » .

(أخرجه الشيخان)

وقالت عائشة (رضي) : « لقد رأيت رسول الله (ﷺ) يسترني بردائه ،
وأنا أنظر إلى الحبشة يلعبون في المسجد » . (أخرجه الشيخان)

وقال (ﷺ) : « ليس المسكين الذي ترده اللقمة واللقمتان ، والتمر
والتمران ، ولكن المسكين الذي لا يجد غني يغنيه ، ولا يفتن به فيتصدق
عليه ، ولا يقوم فيسأل الناس » (أخرجه الستة إلا الترمذي)

وقال (ﷺ) : « من أصبح منكم آمناً في سربه ، معافى في بدنه ، عذبه
قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها » .

قال (ﷺ) : « إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخلق ،
فلينظر إلى من هو أسفل منه ، فذلك أجدر ، أن لا تزدروا نعمة الله
عليكم » أي أن القناعة كنز لا يفنى . (أخرجه الشيخان والترمذي)

(من كتاب تيسير الوصول لعبد الرحمن الشيباني ج ٤ - ص ٤٥ - ٤٧)

وكان النبي (ﷺ) يتسابق مع زوجه عائشة ، فتارة كانت تسبقه ، وتارة
كان يسبقها . (عيون الأخبار ج ١ - ص ٣١٥)

وقال عمرو بن العاص لمعاوية (وكان خليفته) مداعباً :
« إني رأيت البارحة في المنام : كأن القيامة قد قامت ، ووضعت
الموازين ، واحضر الناس للحساب ، فنظرت إليك ، وأنت واقف ، قد
أجلك العرق ، وبين يديك صحف كأمثال الجبال »
فاجابه معاوية : « فهل رأيت شيئاً من دنائير مصر ؟ » .

(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ - ص ٣١٨)

وقد عرض معاوية بدناير مصر ، لأن عمرو يفتش عن المال ، الذي كان
ميسوراً في مصر ، حيث كان أميراً فيها .
وكان أبو العباس (أول خليفة عباسي) طروباً ، وكان يطرب من وراء
الستر ، ويصيح بالطرب له من المنين : أحسنت والله ! فأغمد هذا
الصوت : (المسعودي) .

قيل لضرار بن حسين : ما السرور ؟ قال : لواء منشور ، وجلس
على السرير ، والسلام عليك أيها الأمير .

قيل لبعض حكماء العرب : تمن ! فقال : محاذرة الاخوان ، وكفافاً
من عيش يسد خلقي ، ويستر عورتي ، والانتقال من ظل الى ظل .

قيل لطرفة ، ما أطيب العيش ؟ قال : « مطعم شهي ، وملبس دني ، ومركب وطي »
ومن الناس من اتخذ الحرة واسطة للسمادة ، ولكنه رجع
عن ذلك وعلم انها شراب مضر ، وقد قال :

شربنا من الداذي حتى كأننا ملوك لهم بر العراق والبحر
فلما انحلت شمس النهار رأيتنا تولى الغنى عنا وغاودنا الفقر
ومن الناس من تلبى بالأُماني ، وقد قال :

إذا تمنيت بت الليل منتبهاً إن المني رأس أموال المفاليس
وقال آخر :

منى إن تكن حقاً تكن أحسن المني وإلا فقد عشنا بها زمناً رعداً

أمانى من سمدي عذاباً كأنما سفتك بها سمدي على ظأ بردا
وقال مالك بن أسماء :

ولما نزلنا منزلاً طله الندى أنيقاً وبستاناً من الثور حالياً
أجدد لنا طيب المكان وحسنه منى فتمنينا فكنت الأمانيا
سأل زياد أمير العراق يوماً جلساءه : أي الناس أنعم ؟

قالوا : « معاوية » قال : « فأين ما يلقى من الناس ؟ »

قالوا : « فانت » قال : « فأين ما ألقى من الثور والخراب ؟ »

قالوا : فمن ؟ قال : « شاب له سداد من عيش ، وامرأة قد رضىها
ورضىته ، لا يمرضنا ولا نمرضه ، فإن عرفنا وعرفناه ، افسدنا عليه دينه
ودنياء » . (عيون الاخبار ج ١ - ص ٢٥٨ - ٢٦٤)

والنفس يضر بالصحة ويؤلم النفس ، ولذلك ينبغي للمرأة تجنبه ،
وقد نهى عنه النبي (ﷺ) .

وقال حكيم عربي : « ما أحسن الايمان يزيه العلم ، وما أحسن العلم
يزيه العمل ، وما أحسن العمل يزيه الرفق ، وما أضيف شيء الى شيء ،
أزين من حلم الى علم ، ومن عفو الى مقدرة » .

وقال عربي آخر : « من حلم ساد ، ومن تفهم ازداد » .

اغلظ رجل لمعاوية فجلم عنه ، فقبل له : تحلم عن هذا ؟ فقال : « إني

لا أحول بين الناس وبين السننهم ما لم يحولوا بيننا وبين سلطاننا » .

شتم رجل الأحنف بن قيس (وهو من رجالات العرب الافذاذ)

والج عليه ، فلما قرع قال له الأحنف : يا ابن أخي ، هل لك في الغداء ؟

فانك منذ اليوم تحددو بحمل قال . (عيون الاخبار ج ١ - ص ٢٨٢ - ٢٨٣)

قيل لعربي ما السرور ؟ قال : « إدراك الحقيقة ، واستنباط الدفينة » .

وقال الحجاج بن يوسف الثقفي ، لحريم الناعم : ما النعمة ؟ قال :

١ - الأمن ، فإني رأيت الخائف ، لا ينفع بعيش .

- ٢ - الصحة ، فاني رأيت المريض ، لا ينتفع بعيش .
 ٣ - الفنى ، فاني رأيت الفقير ، لا ينتفع بعيش .
 ٤ - الشباب ، فاني رأيت الشيخ ، لا ينتفع بعيش .
 قيل لأعرابي ما السرور ؟ قال : « الامن والعافية » .
 قال هشام بن عبد الملك : ألد الاشياء كلها : جليس مساعد ، يسقط
 عن مؤونة التحفظ . (العقد الفريد ج ١ - ٣٥٨ - ٢٥٩)
 أمر الخليفة المتوكل بإلقاء عبادة الخنث في بعض البرك في الشتاء ،
 فاقبل وكاد يموت برداً ، ولما أخرج وكبي سأله الخليفة : « كيف أنت
 وما خالك ؟ » قال : « يا أمير المؤمنين جئت من الآخرة . » فقال له :
 « كيف تركت أخي الوائى ؟ » فقال : « لم أجز بحجم » . فضحك المتوكل
 وأمر له بصلة . (العقد الفريد ج ١ - ص ٣٨٩)

كيف ذهبت سمادة العرب ؟

لعمري ما الضحك والسرور والفناء ، والمزاج (الأدبي) إلا سمادة
 نفسية تغمر صاحبها ، وتجعله يرى جمالاً في الحياة رغم نصبه ، وعمله الجدي
 ومشكلات الحياة ، وهكذا كان رأي العرب ، ولكن موجة الشعوبيين قد
 طغت عليهم فأزالت سيادتهم ، ونكست أعلامهم ، فدخل الفساد بأنواعه
 الى نفوسهم ، بذهاب ذلك الاستقلال ، وبوجود تلك الروح الشعبية التي
 لا تعرف معنى للسرور ، والفرح والمرح ، حاكمة عليهم ، وقد أثر ذلك
 في المرأة العربية ، لأنها تشترك مع الرجل في الاحساس والعواطف ،
 وغدت كما نراها اليوم ، كل شيء يؤلمها ، وكل شيء يبكيها ، وكل شيء
 يفضيها ، فهي تسبح وحدها ، ولا تتحمل شيئاً ، وهذا ما جعل الكند
 محيماً في مياديتها ، وجعل الاوهام تتنابها ، فلا ترى إلا شؤماً ، ولا
 تسكلم - استنفي بعض فضليات النساء - إلا بما يزيد في المموم الوحشية ؟

فلذا ضحكك تقول : رب اعطني خيراً بعد هذا الضحك ، واذا صوت الغراب تشامت ، واذا نبح الكلب ايقنت بالمصيبة ، لا تقبل عيادة أحد لها في يوم تعتقده انه يوم شؤم ، ولا تفسل الملابس فيه ، ولا تخيط فيه ، كل ذلك من جهلها وتأثير الماضي الاليم في نفسها ، وعدم معرفتها ، أن الحياة أشبه شيء بقدرج الماء الذي يحوي من الماء نصفه ، فإني تراه مملوئاً تكون سعيدة ، والتي تراه فارغاً تكون شقية ، أي انها متشائمة ، وهذا ما يؤسف له .

الاهي أيتها العربية الكريمة ، واطرحي عنك آثار الالام والدهور ، وادربي الحياة جيداً ، واعتقدي انك في جنة الدنيا ، وأن عليك ان تعملي ، لكي لا يضيع يومك سدى ، فلا تدخل في سروراً الى نفسك ، ولا تملئي رثيك بالضحكات البالوية ، ولا تظهري نواجذك للشمس ، ولا تبغني من نور روحك المرحه الى عينيك الجميلتين ، فتشمان بذلك الضياء الساحر الملائكي .

أنت صجيحة الجسم ؟ إذن تتمعي بتلك النعمة ، وبذلك الثـاج الجوهر الذي يبتاعه المرضى بكل ثروتهم .

أنت حائزة على مال معتدل . يعنيك ذل السؤال ؟ انفقيه بمهارة ، فتتمعي به اكثر مما ينعم اصحاب الملايين الطائشون .

أنت ذات بعل أو ذات أب أو أخ ؟ فلتلك نعمة ان عرفت كيف يحلمينهم يحترمونك بأخلاقك العالية ، وبثقافتك الممتازة ، وبآدابك الرضية وروحك الفرحة ، فاسعي الى ذلك تناله .

أنت ذات بنين ؟ أو ليسوا زينة الحياة الدنيا ونعيمها ؟ فاسعي لكي يكونوا مهذبين ومجتهدين في المدارس ، وفي الحياة العملية ، ليصبحوا ذلك النعم .

أنت متعلمة ؟ أو لا تهتمين بالتعليم والقراءة ؟ فهذه نعمة نفسية ،

إذ تلذذين بالعلم ، وتختلطين بالعالم ، وتطوفين بالكرة الأرضية بوساطة كتابك وصحيفتك ومجلك .

ألسن مسكرمة في بيت أبيك أو أخيك ؟ إن في ذلك نعمة لك ، لأن تبقى عزباء في ذلك البيت ، خير من ابتلاك بزواج لا ينعذك ، بل يكون سبب شقاؤك .

ألسن ربة بيت ؟ فقومي بما يجب عليك في بيتك وتجهاه زوجك وولدهك بنشاط ، فتعدين سعيدة ، لأنك وفيت بما عليك من الحقوق .

ألسن امرأة ؟ والمرأة تميل الى الموسيقى ، فغليك بها ، اتقي العزف والغناء ، لأنه من مسليات الحياة ، ومن أهم الأسباب التي تسر الزوجة والاولاد ، واعزفي وغني ، حتى تجدي ملائكة الرحمن تطوف حولك مأخوذة بسحر غنائك ، وهذا ما يريح زوجك ويعيد اليه نشاطه .

عليك بالتصور في ساعات راحتك ، لأنه من الفنون الجميلة التي تبهج النفس ، وعليك بالاشتغال اليدوية (التخريم والتطريز و . . .) فتجملين بها بيتك وتجملين أترابك فتبسطك عليهما .

عليك بالعناية بالزهور والياحين ، اغرسها في بيتك ، لأنها مجلبة للمسور بأريجها العطر ، وألوانها الزاهية .

عليك بالظهور الصداقة ، فالتشبهوها بآدابك ، وبيعت العواطف السماوية في نفسك .

عليك بمعاشرة أترابك اللاتي تحلين بلطف الحديث ، والادب الجم ، والود الصادق ، فعاشرهن بين آونة وأخرى ، وهذا ما ترتاح النفوس اليه .

عليك بالطبيعة ، تلك الطبيعة التي أخذت مركزاً سامياً في النفوس البشرية ، فأنت لها ورغبت فيها .

تتمعي بالشمس عند شروقها ، ولما تبتعث به من الشماع الذهبي الى

داخل القلوب ، وعند غروبها ، عندما تودع دنيانا ، وتحتجب وراء سطح
البحر الازوردي .

تمتعي بالبحر وصدره الرحب ، ولونه الساوي ومتقاذفات امواجه ،
أيام صخبانه ، وقبالاته للساحل أيام سجوه .

تمتعي بالانهار المتدفقة تحت دوحات ألقت عليها اغصانها ، كشعرك
الجميل الملقى على كتفيك ، فتثني عن وجهك النضير في الماء ، حيث تداعبه
الاسماك وظلال الاغصان .

اقفاني الورد وانواع الزهور من ضفة النهر ، واجعليسا على صدرك
الناهد وتنشقي عبيرها المسكر .

نامني على الاعشاب الزمردية ، على ضفة النهر ، واجعلي غطاءك ظلال
الاشجار ، اطلقي لروحك العنان ، ودعيسا تتبع نظرك الى مجرى النهر
البديع ، تحت نفق من الشجر الاخضر ، التي تاتي ببعض ثمارها في ذلك
الماء النмир ، فتسبح فيه ماشاءت لها الحياة ، ثم تمنح نفسها الى الاسماك
التي تداعبها ، وبعدئذ تأوي الى أجوافها ، طائفة للطبيعة الخالقة .

غني في تلك الجنان مع الطيور التي تفرق فوق رأسك على افنان
الاغصان ، وهل اجمل من وقع الالحان المتناوبة في الجنان النضرة ؟

ابعثي بروحك الفرجة المرحية ، كل انواع السرور في بيتك ، اخلقي
فيه روح الحياة ، دعيه يرقص معك ، ويغن معك ، وينشد أناشيد الحب
والجمال والعليمة ، ونعمة الخالق معك .

دعي ، هذه النفس الضاحكة البهجة ، تنهض من مرقدتها ، وعندئذ
تجدين سعادة الدارين ، ونعمة الجانين ، وشباب الزوجين .

اسرخي وامرخي واركخي واقفزي فوق ترع المياه ، هذه هي الحياة
وهذه هي السعادة . أوليست هذه السعادة في تناول من أوتي العقل

والعلم ؟ فكوفي منهم ! وأبعدي عنك النفس المغمومة ، وأنا أضيق لك
كل أنواع السرور والسعادة .

ويعجبني قول الشاعر الفيلسوف الكبير ، ايليا أبي ماضي (الشاعر
العربي في أمريكا) :

ايها ذا الشاكي وما بك داء	كيف تغدو اذا عدوت عليا
ان شر الجناة في الارض نفس	تتوقي قبل الرحيل رحيلاً
وترى الشوك في الورود وتعي	ان ترى فوقها الندى اكلياً
هو عبء على الحياة ثقيل	من يظن الحياة عبئاً ثقيلاً
والذي نفسه بغير جمال	لا يرى في الحياة شيئاً جميلاً
ليس أشقى ممن يرى العيش مرا	ويظن الذات فيه فضولاً
أحكم الناس في الحياة أناس	علاوهم فأحسنوا التعليلاً
فتمتع بالصبح ما دمت فيه	لا تحف ان يزول حتى يزولاً
واذا ما أظلم رأسك هم	قصر البحث فيه كيلاً بطولاً
كن هزائراً في عشه يفتنى	ومع الكبل لا يبدالي الكبولاً
لا غراباً يطارد الدود في الأثر	ض ويوماً في الليل يبكي الطولاً

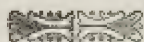
ومن المستحسن اضافة كلمة الى هذه النصائح — وان يكن قد بحثت
عنها عرضاً في فصول سابقة — فأقول : ان على المرأة ألا تنسى زينتها
وأثوتها ، بعد زواجها ، وتقول في نفسها : اني تزوجت ، ولا حاجة
الى التجميل ، والرج النسوي : مع العلم ان الرجل لم يتزوجها لتكون
أماً لأولادها ، أو طاهية ، أو غسالة فحسب ، بل تزوجها ايضاً لتكون
رفيقة حياته ، وشريكة روحه ، وملكة نفسه .

لذلك ينبغي على المرأة ، ان تقوم بما عليها من واجب البيت ، عند
مغادرة زوجها له ، ثم عليها الاهتمام بالمطالعة لكي تماشى الزمان في تقدمه

وعليها ان تنهيا لاستقبال زوجها عند عودته من عمله ، بحبالها ، واناقبها ،
ولطفها ومرحها ، وتعيش معه كأن لم تعمل في البيت شيئاً .

وعلى المرأة ان تعرف زوجها حق المعرفة ، اتدرك نفسيته وحالته
المالية وأعماله ، فتماشيه في ظروفه ، وتساعد على إراحة فكره ونشاطه ،
واتقان عمله . وادخار المال لمستقبلها ، ومستقبل أولادها ، وتهيمه الأسباب
المريحة له ، والتي تنسيه متاعب الحياة ، وتجهله بعمل بروح الفرح ، في
ذلك الطريق الطويل .

وهذا نستديم المرأة سعادة الحياة الزوجية .



المرأة العربية وفق التجميل

١١

لا ينكر الرجل على المرأة حقها في التجميل ، لأنه رأس مالها الثابت ولائن المرأة هي : بجمال جسمها ، وجمال نفسها ، غير أن كثيرين من الرجال لا يرغبون المرأة إلا لجمال جسمها ، لذلك كان حقاً عليهم أن يتركوا لها حرية التجميل والتزين ، على ألا تخرج عن الحدود المألوفة ، وألا توجب الانتقاد وسوء السمعة .

كيف تتجمل المرأة ؟

ولكن المرأة العربية لا تعلم من أصول التجميل الحقيقي ، إلا القليل ، وأكثر ماتعلمه عبارة عن مساحيق متنوعة تغطي بها جلدة الوجه ، وملونات للحدود ، والشفاة ، وكل (أو كريم) للجفون ، ولا تعلم كيف ومقى تستعمل ذلك ، ولا تعلم نتيجة السيئة على الوجه ، حتى إذا مرةً بضع سنين على استعمالها لهذه المواد ، تدرك خطرها ، فتنبذها ، ولكن بعد أن تكون قد تركت أثراً سيئاً في وجهها فتندم ولات ساعة مندم .

لقد ثبت أن المساحيق مضرّة بجلدة الوجه ، وأن الطبيعة هي خير ضامن لنضارة الشباب ، والغذاء الصحي هو من المؤثرين على استبقاء الشباب ، فعلى المرأة العربية أن تعلم ذلك ، وتسعى إليه تاركة المساحيق والملونات إلى من اخترعها ، وجمع الثروة « السرقة » من ورائها .

لماذا تزول نضارة الوجه ؟

لماذا تزول نضارة الوجه ويظهر النجم ويختفي اللون الزاهر عن الجليدة ؟
بما لا ريب فيه أن لاسن تأثيراً كبيراً على الوجه ، لأن الجليدة تتدور
وتزول منها المادة القابضة (الكامشة) فيظهر التجمد ، ووهجة الشمس
تؤثر على الجليدة إذ تضطر العيون للاحتباء منها ، فتجذب اليها الجليدة التي
حولها ، ويهبط الحاجب عن مركزه جاذباً وراءه جليدة الجبين ، ولما
يزول شعاع الشمس عن العيون ، تعود الجليدة إلى مركزها السابق ،
فتظهر الخطوط والتجمدات لأن من الصعب عودة الجليدة إلى سابق عهده
بعد التمدد الدائم ، والتقدم في السن .
والشمس أيضاً تبخر الدهن عن جليدة الوجه ، وهذا ما يجعل التجاعيد
تظهر عليه .

والغذاء يؤثر على الوجه أيضاً ، فكل اللحوم والماء كل التي تسبب
الاملاح (الأسيد أوريك) نضر بالكلي والكبد ، ثم بالقلب ؛ وعندئذ
تسرع الشيخوخة إلى وجوههم باكراً من كثرة السموم في دمهم فتظهر
التجاعيد ، ويختفي اللون الزاهر ؛ كما أن قلة الغذاء الصحي ، مما يضر
في الجسم ، فتزول نضارة الوجه .

وقلة الرياضة الجسمية ، مما تستبقي السموم الكثيرة في الجسم وتسبب
خللاً في الدورة الدموية ، وهذا ما يزيد نضارة الوجه .

وكثرة المساحيق على الوجه ، ما يسبب سد المسامات الجلدية ، فلا يعود
الجلد يتغذى من الماء والهواء ، ولا يفرز السموم التي تحته ، فتزول النضارة .
والحكة والخزف والكآبة تؤثر على القلب والدورة الدموية ؛ وهذا
بدوره يؤثر على نضارة الوجه ، والتخافة بعد السجدة تؤثر على جليدة الوجه ؛
وتجعلها مترهلة .

ماذا يجب لحفظ تضارة الوجه ؟

فعلى المرأة العربية أن تسعى لاستبقاء جمالها ونضارتها بالطرق الآتية :

١ - بغسل وجهها بالصابون الممتاز ، والماء البارد دوماً ، لازالة الدهون التي أفرزتها جلدة الوجه والغبار ، وذلك في الصباح والظهر والمساء . ومن الضروري غسله أكثر من ثلاث مرات يومياً في أشهر الصيف .

٢ - غسل المساحيق ، إذا اضطرت الى استعمالها ، قبل النوم بالصابون والماء الفاتر ، ثم بالماء البارد .

٣ - استعمال العلاجات الصحية لازالة الكلف عن الوجه ، والاكتفاء بدهن الوجه باللين الرائب أو بحامض الليمون .

٤ - استعمال الكريم ، الجيد لفتح مسامات الوجه وإخراج السموم ويستحسن في ذلك مزج عصير الخيار والوزلين وزيت الزيتون بنسبة متساوية ، وذلك الوجه بكرة وعشياً ، ودهن الوجه بالحليب أو اللين أو الزبدة .

٥ - ذلك الوجه بالاصابع خمس دقائق كل صباح وكل مساء ، ويكون ذلك بمحاذاة الخطوط التي ظهرت على الجلدة ، وهذا الدلك يفيد في إعادة الدم الى الجلدة .

٦ - القيام بالرياضة البدنية صباحاً (أصول السويد) عند النهوض من النوم مدة ربع ساعة على الأقل ، وهذه تعيد النشاط الى الجسم وتنظم الدورة الدموية والامعاء (يحسن قراءة الكتب الرياضية) ويستحسن رفع الايدي الى الاعلى ثم حذفها الى الوراء ، ثم السير على رؤوس أصابع الرجلين مدة عشر دقائق في كل صباح ، وهذا التعرير

يفيد الجسم كثيراً ، والسير السريع على الاقدام مدة ساعة على الأقل
جد مفيد للجسم والوجه .

٧ - المتحمم بالماء البارد (المعتدل) او الماء الفاتر بعد الرياضة ، ثم
ذلك الجسم والوجه على أثر الاستحمام ، ثم غسل الوجه بالماء البارد ضروري
لتنقية صحة الجسم ، شابة ، جذابة ، بصفاء أعينها وتورد خديها وشفتيها .
٨ - تقطير العيون بماء البوريك في كل صباح ومساء ، لاستبقاء جمال
العيون وإبعاد المرض عنها .

٩ - غسل الفم « بالفرشاة » صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة ، لإبعاد
المرض عن الاسنان واللثة .

١٠ - البعد عن الشرور والغضب والآلام النفسية ، والتلبس بالاشياء
المفرحة ، وخلق روح الفرح والمرح في النفس .

١١ - الاقلال من اللحوم والمالح والخوامض (غير الليمون) والزيت
المطبوخ مع الطعام ، والسمن الطبيعي والبيض لانها تضر بالقلب والكبد
والكلى لمن تقدم في العمر ، والاستعاضة عن ذلك بالخضار .

١٢ - الاكثار من اللبن الرائب وغير الرائب والفواكه ، وخاصة
التفاح والتين والبطيخ والبرتقال ، لانه مدر ومنق للدم .

١٣ . الاكثار من أكل الخس والجزر والبصل والبقدونس والكرفس
والملفوف ، لانه مدر ومنق للدم .

١٤ - أكل الخس والفول والفاصوليا والعدس ، والاقلال منها إذا
كانت الاملاح الجسمية زائدة .

١٥ - الامتناع عن الماء كل المسببة للسمنة والاجتهاد في الحوؤل دون
السمنة لانها تضر بالصحة ، وتذهب بالجمال .

١٦ - عليها بتناول الفيتامينات (وهي مفيدة للمظام والاسنان ونحو
الجسم ، وتحمي الاعصاب والجلد و ...) والكالسيوم (وهو يكون عظماً

قوية ، ويحفظ الاسنان ، ويقوى العضلات ويفيد في حالات الحبل والرضاعة)
والفوسفور (يقوى الاعصاب ويمنع التورسنتينا) واليودين (يضبط
عمل الغدة الدرقية ويساعد الهضم ويصالح وزن الجسم ويمنع تضخم الغدة
الدرقية في الرقبة) والحديد (وهو يكون الدم الاحمر الموفور ويمنع
الصداع والهلزال ويحمي الاعصاب ويحفز الشهية) والنيحاس (لانه يمنع
فقر الدم ويساعد على النشاط والحيوية) والمغناسيوم (وهو يني خلايا
الاعصاب ويحفظ للبشرة صفاءها) والكبريت (وهو ينقي الدم ويحفظ الجلد
في اتم صحة) والصوديوم (وهو يمنع عسر الهضم ويربي في الجسم قوة التحمل)
والبوتاسيوم (وهو ينشط القلب ويقوى الرئتين ويحفظ ضغط الدم في
حالاته الطبيعية) والمنفايز (وهو يشفي فقر الدم ويمنع الهزال والضعف)
وهذه المواد يمكن أخذها عن طريق الغذاء ، وإلا عن طريق المستحضرات الطبية
بإشارة الطبيب . هذا مايفيد المرأة ويستبقي شهابها النضير ، وجمالها الطليبي .

كيف نحافظ على الجمال الموروث ؟

وبما أن الجمال يأتي بالوراثة ، وبالترية ، فعلى المرأة أن تهتم بتربية
ابنتها ليحتفظوا بجمالهم الموروث ، وذلك :

١ - بعدم تقييط طفلها كي لا يضغط القياط على صدره ، فينخفض
ويحدودب ظهره .

٢ - بعدم تحفيض الطفل كي لا تموج ساقاه .

٣ - بعدم وضع شيء فوق رأسه يتلمى به ، لأن ذلك يسبب الحول ؟

٤ - بعدم تعويده على وضع أصابعه أو يده في فيه ، لأن ذلك
يسبب كبر الفم ، وتثوء مقدم الفك .

٥ - بالامتناع عن ربط رأس الطفل ، لأن هذا يسبب انخفاض الجبين
والعينين واقتراب العينين بعضها من بعض وانخفاض مؤخرة الرأس وتثوء
الوجنات وبروز الانف .

٦ - بعدم ربط رأس الطفل بالحنك ، لأنه يوجب تأخير الفم وتنوء اللسان .

٧ - بمنعه عن اللعب في الأنف ، بقصد تنظيفه ، لأنه ينمو كثيراً ويخرج عن حاله الطبيعية ، ويجب تعويد الطفل على البرد من الصغر ، وهذا ما يقلل من رشواته ، فيحتفظ بحال أنفه ، ومن الضروري تغذية الطفل بما يزيد في حرارة جسمه .

٨ - بالاهتمام بأذني الطفل ، كي لا ينام عليها وهما مخبستان تحت رأسه ، وإلا اندفعا الى مقدمة الرأس .

٩ - بتركه يعتاد على المشي دون مساعدة وإكراه ، لئلا تموج ساقاه ، ثم تعويده على السير من الصغر ، وقدماه بحذاء بعضهما الى الأمام .

١٠ - بعدم تنويعه على شدة عالية ، لأنها تمنع نمو عنقه .

١١ - بتربيته تربية صحية بعيدة عن الأمراض ، لينمو الجسم طبيعياً ، ولا يشوهه المرض .

١٢ - بتعويده على الرياضة الجسمية من الصغر ، وضرورة حذف الكتفين الى الوراء ، ليعزز الصدر ، وفي روزه ترتاح الرئتان ، إذ يخف الضغط عنها ، ولا يبرز البطن ، ويمتد الظهر فيصبح مستوياً ، فلا يحدوب في المستقبل ، ولا تتجمع طبقات من اللحم والشحم على الرفشين .
بذلك نشئ نسلاً أكثر صحة وجمالاً من الآباء والأمهات الذين لم يعن بمجالهم صفاراً .

.....

رأي العرب في التجميل :

أقد كان العرب يهتمون بالتجميل أو الجمال الجسمي ، وكانوا يعرفون جيداً أنواع الجمال ، وأسباب الجمال ، وضرورة الجمال .

كان رسول الله (ﷺ) في المسجد، فدخل رجل ثائر الرأس واللاحية، فأشار إليه رسول الله (ﷺ) أن اخرج فأصلح رأسك ولحيتك، ففعل ثم رجع، فقال رسول الله (ﷺ) : « أليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان » . (العقد ج ٤ ص ٢٦٣)

قال القرافصة الكلبي لابنته نائلة : حين جهزها الى عثمان (رض) : « يا بنية ، انك تقدمين على نساء قريش ، وهن أقدر على الطيب منك ، فلا تنجلي على خصلتين : الكحل والماء ، تطهري حتى يكون ريحك ريح شبنم أصابه المطر » . (عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٦)

ومن المعلوم ان زينة الكحل كانت مستحسنة في ذلك الزمن .

وقال أبو الأسود الدؤلي لابنته حين زوجها :

« إياك والغيرة ، فانها مفتاح الطلاق ، وعليك بالزينة ، وأزين الزينة الكحل ، وعليك بالطيب ، وأطيب الطيب إسباغ الوضوء » .

(عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٧)

وكانت العرب ذوق في الجمال ، وما قاله خالد بن صفوان في جملته عندما سأله أبو العباس أمير المؤمنين :

« إن الناس قد أكثروا في البحث عن النساء ، فأيهن أعجب إليك ؟ قال خالد : « أعجبهن يا أمير المؤمنين ، التي ليست بالضرع الصغيرة ، ولا الغائبة الكبيرة ، وحسبك من جماله أن تكون فضمة من بيد ، مليحة من قريب ، أعلاها قضيب وأسفلها كتيب ، كانت في نعمة ثم أصابها حاجة ، فعمها أدب النعمة وذل الحاجة » .

(العقد الفريد ج ٤ ص ١٧٧)

وقال عبد الملك بن مروان لرجل من غطفان :

« صف لي أحسن النساء » ؟

فقال : خذها ، يا أمير المؤمنين ملساء القدمين ، رداء الكعبين ،

ملوعة الساقين ، جماء الركبتين ، لقاء الفخذين ، مقرمدة الرسطين ،
رخصة الكفين ، ناهدة الثديين ، حمراء الخدين ، كجلاء العينين ، زجاء
الحاجبين ، لياة الشفتين ، بلجاء الجبين ، شناء الثغر ، حالكة الشعر ،
غيداء العنق . (العقد ج ٤ ص ١٧٧)

أراد عمرو بن حجير ملك كندة ، وهو جد امرء القيس أن يتزوج
ابنة عوف بن مسلم الشيباني ، فوجه إليها امرأة يقال لها عصام ، لتتظر
إليها ، وتمتحن ما بلغه عنها ، فدخلت عصام على أم أُميمة ابنة الحرث ،
فأعلمتها ما قدمت له ، فأرسلت إلى ابنتها وقالت لها :

« أي بنية ؟ هذه خالتك أتت إليك لتتظر إلى بعض شأنك فلا تستري
عنها شيئاً أرادت النظر إليه من وجه وخلق ، وناطقيها فيما استطلعتك فيه . »
فدخلت عصام عليها ، فنظرت إلى ما لم تر عينها مثله قط ، بهجة
وحسناً وجمالاً ، فإذا هي أكل الناس عقلاً ، وأفصحهم لساناً ، فخرجت
من عندها وهي تقول :

« ترك الخداع من كشف القناع » فذهبت مثلاً ، ثم أقبلت إلى
الملك فقالت :

« ما ورامك يا عصام ؟ فأرسلها مثلاً . »

قالت أخبرك صدقاً وحقاً :

« رأيت جبهة كالرآة الصفيلة ، يزنها شعر حالك ، كأذناي الخليل
المقصورة ، إن أرسلته خلته السلاسل ، وإن مشطته ، قلت غناقيد كرم
جلاء الوايل ، ومع ذلك حاجبان كأنهما خطا بقلم ، أو سودا بفحم ، قد
نقوسا على مثل العين العبرة ، التي لم يرعها قانص ، ولم يدعها قسورة ،
بينها أنف كحجد السيف المصقول ، لم يخنس به قصر ، ولم يعض به طول ،
حفت به وجنتان كالأرجوان ، في بياض محض كاللجان ، شق فيه فم
كالخاتم ، لذيد المبتسم ، فيه ثنابا غرر ، ذوات أشر ، وأسمان تعد كالدر ،

وريق كالخمر ، له نثر الروض بالسحر ، يتقلب فيه لسان ذو فصاحة
وبيان ، يزين به عقل وافر ، وجواب حاضر ، يلتقي بينهما شفتان حراوان
كالورد ، يجلبان ريقاً كالشهد ، تحت ذلك غنق كالبريق الفضة ، ركب
في صدر تمثال دمية ، يتصل به عضدان ممتثلان لحماً ، مكتمزان شعراً ،
وذراعان ليس فيهما عظم يحس ، ولا عرق يحس ، ركبت فيهما كفان ،
ريق قصبهما ، لين عصبهما ، تعقد إن شئت بينهما الإصمائل ، وتركب الفصوص
في حفر المفاصل ، وقد تربيع في صدرها حقان كأنهما رمانتان ، من تحت
ذلك ، بطن طوي كطبي القباطي المدبجة ، كسي عكماً كالقراطيس المدرجة ،
تحيط تلك العكن بسرة كدهن العاج الجلو ، خلف ذلك ظهر كالجدول ،
ينتهي إلى خضر لولا رحمة الله لا يخلو ، تمت كفله يقيدها إذا نهضت ،
وينهضها إذا قعدت ، كأنه دعض رمل ليدسه سقوط الطل ، يحمله فخذان
لغاوان ، كأنهما نصيد الجبان ، يحملها ساقان خديجتان كالبردي ، ويحمل
ذلك قدمان كحذو اللسان ، تبارك الله مع صغرها كيف تطيقان حمل
ما فوقهما .

فسر الملك من ذلك ، وأرسل إلى أبيها بخطبها .

(العقد ج ٤ ص ١٧٩ - ١٨٠)

وقال ابن عبد ربه (صاحب العقد الفريد) :

بيضاء يحمر خذاها إذا خجلت كما جرى ذهب في صفحتي ورق

ما إن رأيت وما سمعت بمثله درأ يمود من الحياء عقيبا

كم يشادن لطف الحياء بوجهه فأصاره وردا على وجنتاه

(العقد ج ٤ ص ١٨٣)

هذا هو الذوق العربي القديم في التجميل والجمال ، وهو ، يشابه إلى
حد ما ذوق أهل هذا الزمان .

وبجمل القول : إن على المرأة أن تجعل جسمها وأن تربي أولادها
بحفظ جمالهم الوراثي الطبيعي .

ولكن عليها أيضاً أن تتجمل بالأخلاق الرضية ، وبأدب الحديث ،
وحسن المعاشرة ، والرفقة والمناذبة النسوية ، والملابس الأنيقة ، التي
تتماشى مع طولها ولونها وسنها ، إذ أن الجمال الجسماني ، ينبغي أن يزينه
الجمال النفساني ، كما قلت في فصل سابق ، لتكون المرأة كما قال فيها
أحد شعراء العرب :

ولها مضحك كغفر الأفاعي وحديث كالوشى ، وثنى البرود
كأن لساناً ساحراً في كلامها أعين بصوت للقلوب صيود
نميت به ألباننا وقلوبنا مراراً ونحيبهن بعد غمود
وكما قال شاعر عربي قديم :

وإذ ميعة الياقوت تجري بنا وحبل الوصال متين القوى
كسماها الإله رداء الجمال ونور الجلال ، وهدي الثقى



المرأة العربية واقتصاد

١٢

حسن التدبير ثروة كالمال ، بل هو حافظ للمال ، فالعاقل من يعرف كيف يربح بشاططه وذكائه ، واستنباطه الوسائل الحكيمة ، ومن يعرف أيضاً كيف يتفق أمواله ، وكيف يزيد رأسماله ، ويوسع دائرة عمله ؛ لأن الذي يتفق ما يربحه ليس بماقل ، ما دام لا يفكر بنوائب الزمان ، ولا يتقي مصارع الهوان .

الوارثون :

ها هم الذين ورثوا الأموال ، والأرضين والقصور من آبائهم ، انظروا كيف عصف الدهر بهم ، فذهب بما ورثوه ، وجعلهم من عامة الناس ، ينتظرون فرجاً من كرب ، ومخلصاً من محن الحياة ، ذلك لأنهم لم يتقبلوا على شهواتهم قبل التغلب على الثروة ، ولم يخضعوا نفوسهم الجائعة ، ولم يجدوا النصب الذي أرهق آبائهم في جمع المال ، اني يقدره حتى قدره ، لهذا نجدهم قد بددوا ما ورثوه من المال ، في البارات ، أو الخانات وعلى السيارات ، وفي المواخير ، وحول موائد الميسر ، وأحملوا أراضيهم وصناعاتهم ، فافترضوا وأنفقوا ، فلم يلبثوا إلا قليلاً حتى رأوا قصورهم وأراضيهم تباع من غيرهم ، وحتى رأوا سجناء الموت تمطرهم بفواجعها ، ورأوا نفوسهم تقع في العذاب الآليم .

المهارة في الجمع والاتفاق :

هذا مع أن آباءهم كانوا قد نشطوا في جمع المال ، بما أوتوه من قوة الارادة ، والثبات ، والبراعة والمقدرة ، ومهروا في الاتفاق ايضاً ، فلم يتركوا نفوسهم تتهادى في شهواتها ، وتخرج عن القاعدة التي رسموها لها .

إذن فللمهارة في جمع رأس المال وفي استثماره ايضاً ، ومن يحرم منها فلا منجى له من الوقوع في مهاوي البؤس والشقاء ، شأن الكثيرين في الأمة العربية .

زيادة الثروة :

هل كثرت الثروة في البلاد العربية ؟ إنها لم تكثر فيها ، كما كثرت في العالم ، لأن مناجم الذهب والفضة هناك ، قد فتحت أبوابها للراغبين فيها ، فأخذ هؤلاء من فلذاتها ما عمروا به الدور والقصور بالأواني ، وزينوا به معاصم وصدور الغواني ، وملاؤوا به بيوت الصناعة والتجارة ، وجيوب الراجحين ومخازن المحتكرين .

كما أن الانتاج الصناعي والزراعي ، كثر في العالم ، فارتفعت نسبة الدخل الفردي كثيراً ، مع أن الدخل في البلاد العربية ، لا زال تافهاً ، في الاقطار التي لا نفط فيها ، أو نفطها قليل وهو لا يتجاوز المثل مثلين (بحسب القاعدة الذهبية) بالرغم من تنبه العرب الى تحسين صناعاتهم وزراعتهم ، وهذا ما يجب أن تنتبه اليه المرأة والرجل معاً .

المرأة وواجبها :

من الحق أن المرأة هي عامل كبير في المجتمع البشري ، فهي معاونة للرجل في الاعمال ، وهي ميزان البيت : يعمرها ويخرب بها ، ولا فرق

بين المرأة العاملة في المحيط الرافى ، والمرأة الجاهلة في المحيط المتأخر ،
إن لكل منها عملا ، ولقد ارتقت المرأة العروش منذ آلاف السنين ،
وحملت في التجارة والصناعة والزراعة وفي ميادين الحرب ، وأخرجت
إلى العالم رجلا دانت لهم الدنيا ، وحكوا ملايين البشر ، وملكوا
عنان ثروة الأمم ، وعملوا ذروات الجود والسؤدد . وقد أراحت
المرأة الرجل ، وجعلته يتوجه إلى ناحية الانتاج العقلي والمادي ، بما
قلمت به في بيتها وحفلها من الأعمال الطيبة .

المرأة العربية :

والمرأة العربية ، في أوائل العهد الاسلامي ، كانت من هذا النوع
من النساء ، حتى إنها قادت الجيوش ، ودخلت معامع الحروب بنفسها ،
واشتغلت بالسياسة والعلم والادب ، ونظمت حياة البيت ، وأنجبت الملوك
والابطال ، والعلماء ، ولكن الدهر قسا عليها في العصور الاخيرة ،
فأخرجها من ميدان العمل والانتاج في المدن ، وحشرها في المطابخ ،
أو بهو البيوت ورياشها ، وملابسها الفاخرة : الاشكال ، والرقص ، والسمر
والأزياء والبذخ المفر ، والسيارات والبارات ، والنواصي في الزمن الأخير ،
على أن المرأة في القرى ، بقيت بحجاب زوجها ، تعمل في الحقول ، وتعتنى
بالماشية والطيور الداجنة ، وتقوم بجميع واجبات البيت .

العربية والثروة :

ما هو موقف المرأة العربية اليوم من الثروة في البلاد ، وهل يرجع
إليها الفضل في جمعها ؟ وهل هي مسؤولة عن ضياعها ؟ إن الناس يبحثون
عنها ، وبعضهم لا يزالون في غفلتهم ساهين .

العرييات أربع :

١ - امرأة تغلب عليها زوجها ، فتركت امر البيت كله اليه ، حتى ولو قاده إلى الخراب والدمار .

٢ - امرأة تغلبت هي على زوجها ، وجعلت كل شيء في يدها ، ولكن جرها حب الظهور إلى البذخ والاسراف ، فخرت بيتها ، وقتلت مستقبل أبنائها ، ونقضت عيشة زوجها .

٣ - امرأة حكمت عقلها ، واستخدمت ذكائها ، وقيدت زوجها للسرف بقيود لطفها ، وراجح رأيها ، فنظمت أمور بيتها ، بحسب دخل زوجها ، لا تفرط في شيء ، وتحاسبه على كل شيء ، فأتبع البيت بنور الحياة الهنيئة ، وشب أولادها في أحضان السادة والرفاهية ، وتعلموا طرق الكسب والأفاق والنظام والتنظيم .

٤ - امرأة سارت إلى جانب زوجها ، تعمل وإياه في الطرق التي تجلب اليهما ما اعتادا عليه من الحياة ، سواء أكانت في الحقول ، أم في الدور .
ونساء الفئة الأولى والثانية ممن يعشن في المدن ، ونسبتن ٥٠ إلى مائة ، وهن بلية البلاد وسبب فسادها ، وهن اللاتي جعلن ثروة البلاد تذبذب ، وتتخذ سبيلها في البحر سرياً ، ثمناً لما كهن ولباسهن وزينتهن وسياراتهن .
وأما نساء الفئة الثالثة ، فهن في المدن أيضاً ، ونسبتن ٥٠ إلى مائة ، وهن من فضليات النساء ، وزينة البلاد العربية وبهجتها .

وأما نساء الفئة الرابعة ، فهن يعشن في القرى ، ونسبتن ٥٠ إلى مائة ؛ وهن كثيرات الأعمال ، قليلات المال ، لا يبذخن ولكن ينتجن ؛ وإنتاجهن هو الذي يستبقي بعض الحياة والمال في البلاد .

الحذر من الدهر القلب :

فعلينا أن ندرك هذا الخطر ، وأن نعمل على معالجته ، لأن من خطير الرأي

أن يخلد المرء إلى الدنيا ويغتر بها ، ويعيش في غرض النعمة التي أسبقها عليه ، ويدع التفكير بغيره ، وأخذ الحيلة من نعمتها ، التي تنزل على حين غرة ، فتفجع بالأموال والأنفس ؛ بل عليه أن يكون على حذر من الدنيا المتلونة ، ويعتمد بالعقل والحكمة والاقتصاد ، ويتنحى عن الاحلام الفاسدة والأهبات الكاذبة .

نعم ان النفس تنزع الى أشياء كثيرة ، ولكن العاقل اليبس ، يستطيع أن يجمع هواها ، ويقيدها عند شاطئ استقامته ، بدلا من أن يخوض معها لجة بحر زاهر ، تصطفق متقاذفات أمواجه ، وتهاجم كل من على ظهره ، فتدمر الحياة .

عمل المرأة العربية :

نعم : هذا ما يجب أن تدركه المرأة العربية أيضاً ، مثل الرجل ، وأن تشغل فكرها ، لأن لها حقاً في الحياة الحديثة ، وعليها واجب تربية الأبناء ، وتأمين تعليمهم ومستقبلهم ، وتهيئة راسمال لهم ، كالرأسة الغربية ، التي علمت سر الحياة ، وواجب البيت ، ومبادئ الاقتصاد وطريق الانفاق ، ولذة التوفير ، فتسلمت موارد زوجها ، ونظمت موازنة سنوية وشهرية ويومية لبيتها ، عينت فيها تخصصات لأجرة البيت ، وأخرى للإثاث والملبس ، والمأكل والمعالجة ، والتنوير والوقود ، والكتب والجرائد ، والمدارس ، والنزهة والسياحة والتوفير و إلى آخر ما هنالك من نفقات .

عمل المرأة الأجنبية :

إن المرأة الأجنبية ، هي التي تشتري حاجات بيتها ، وهي الطاهية ، والخياطة ، وهي المربية لأطفالها ، والمعلمة لهم و . . . وبعد أن تقوم بكل واجباتها هذه ، تراها في أيام العطلة تتجول مع

زوجها أو صديقتها ، في المنزهات ، وعندما يهبط الليل ، تذهب الى النوادي
الأدبية والسينما ، أريقة الملابس ، (رغم بساطته وزهاده قيمته) بهجة
النفس ، تشع عينها بنور السرور الداخلي ، تضحك وتلعب وتراقص ،
كأن الدنيا كلها لها ، ولم ذلك ؟ لأنها أمنت طوارق الحداث : بالخطوة
التي سنتها وسارت عليها ، بتفكيرها بالمستقبل البعيد والاحتياط له ، وبعرفتها
معنى الحياة ، وتقسيم ساعات اليوم الى ساعات معينة : للنوم ، والعمل ،
والمطالعة) والتسلية ، والترفيه .

والمرأة الأجنبية مهتة في الطهي لأنها تقرأ كثيراً عنه ، وتبتدع
فيه أنواعاً جديدة ، ومهتة في الخياطة ، فهي التي تخطط
(إلا ما ندر) لنفسها وأولادها ، وهي التي تبدل زي ألبستها
بحسب تبدل الزى ، وتقدمت في العلم حتى أصبحت تشترك مع الرجال في
بحوث السياسة ، والفلسفة والاجتماع ، والتاريخ والاقتصاد ؛ ومهتة في
الرقصة والظرف ، والدعابة ، فصارت تمنح زوجها كل يوم ضرباً جديداً
من ضروب الحب والمواطف ، بحمله مشغولاً بها زاهداً في غيرها ، قائماً بتلك
السعادة الداخلية ، معرضاً عن موائد الجمر والميسر ، وأحاييل الغايات ،
كما أوضحت ذلك في فصل سابق .

نصيحتي للمرأة العربية :

إني أنصح المرأة العربية ، تلك المرأة التي أحلها وأحترمها وأعطف عليها ،
أن تنبه الى كل ما تقدم لأن كرائم الاضالاب العربية ، قد تناسختها ،
فأنت من أعز الأرومات وأشرف المعادن ، وهي ذلك الكوكب المتألق
في سماء العروبة ، الذي سعالج نوره ، وهي الممول عليها في تحدين
حال البيت العربي ، إذا استجمعت قواها ، ونفضت غبار الجهل عنها ،
وكبحت جماع النفس المبذرة ، وتمكنت من التأثير على زوجها ، أو إقناعه

بصواب رأيها وحسن تدبيرها ، وعلمت ان المهاره لا تنحصر في إدخال المال الى الجيوب ، بل وفي اخراجه منها .

إن المرأة العربية (واستثنى الآتي بلغن العلياء في العقل والعلم وحسن التدبير) لو بلغت من الرقي الدرجة المطلوبة ، لقللت من بذورها وإسرافها ، ولأنكرت على زوجها الإسرف ، سوء تصرفه بالمال وكثرة الانفاق ، ونهتته الى مضائب الناس ولأوائهم ، وعثرات الزمان ، وربما اتعظ بقولها ، وغير ما بنفسه ، وما نشأ عليه من الإسراف والتبذير ، وبذلك يحسن حال بيته ، ويهيئ مستقبله على أساس متين ، فيؤمن الأزمات الهوجاء ، وينعم بذوية مباركة ، قرر مصيرها بحسن التدبير ، وأراها سبيل المجد والرفعة .

المرأة العربية المبذرة المسئولة :

المرأة العربية لم تقطع شوطاً بعيداً في التقدم والتجّاح بعد ، ولكنها سائرة في ذلك الطريق ، وستصل الى نهايته يوماً (ان شاء الله) لذلك فهي تعرف اليوم طريق الاستهلاك ، أكثر مما تعرف طريق الانتاج ، والتوفير ، والاقتصاد ، إن الطعام الذي يطبخ في بيتها يكفي لعشرة اشخاص ، مع أن أفراد البيت أربعة ، لأنها لا تعرف أن الغذاء قد أضى جسم العربي ، وابترأه بمرض الكبد والكلي ، والمعدة والقلب ، وبالسكري والزلال ، والكولسترول ، والرميل وتضلل الشرايين ، والروماتيزم والأمراض الجلدية . وإذا صادف ودغارب البيت خمسة أشخاص من اصدقائه مثلاً ، لتناول الطعام في بيته ، رأيت زوجته تقوم بأعداد الطعام لعشرين شخصاً ، أي إذا كان الرجل مبذراً يحب الظهور ، فهي الى ذلك أسرع ، مع ان العربية لا تطهي إلا ما يكفي أفراد العائلة ، أو أفراد المدعوين ، ومن الصعب ان تجد عندها طعاماً الى شخص آخر .

والمرأة العربية وإذا أرادت لباساً جديداً فإنها تبتاع أكثر من اللازم ، وتبيع في ذلك عدة أذواق ، لا ذوقها فقط ، وتخطط ملابسها عند أشهر الخياطات والخياطين ، مع أن العربية تقتنع بلباس بسيط ، معتدل الثمن يحتفظ بحديثه ، جذاب المنظر ، فتخطط هي ، (وفي بعض الأحيان خياطة) (ويكلفها منها حسن ذوقها) وعلى الزبي الذي ترغبه هي ، لا الخياطة ، وبذلك توفر كثيراً .

وفي الأيام المعدة لاستقبال الزوار تقوم المرأة العربية ، بتقديم أنواع الحلوى والمرطبات الكثيرة والفواكه الملوحة ، للدلالة على ذوقها وبذخها وأبهاتها ، وهذا ما يرهق ميزانية البيت . أما المرأة الأجنبية ، فإنها تكتفي بالشاي اليسير ، ويمكن ان تكتفي بتقديم كوب من الشراب ، أو الشاي وقطعة صغيرة من الحلوى (كانوا) .

والمرأة العربية عندما تريد النزعة ، تتكلف في تهيئة الأكل والسيارة ، وتذهب الى مدينة أخرى ، أو قرية نائية ، أو مصيف ، فلا ينقضي ذلك اليوم ، إلا وتكون قد أنفقت ما يعادل نفقات البيت في أسبوع ، مع ان العربية تكتفي بالمتنزهات الجميلة القريبة حيث لا تكلفها شيئاً .

والمرأة العربية عندما يعثرها أو يعثر أفراد العائلة أبسط مرض ، تسارع في طلب الطبيب ، وهناك الأجرة (عفواً أي الأطباء) وهناك ثمن العلاج ، وذلك لأنهم لا تعرف علم الصحة ، وطريقة معالجة الحالات المرضية البسيطة ، ولا تعرف طرق الوقاية . أما المرأة الغربية فإنها تعلم ما يلزمها من علم الصحة ، وأنواع المرض وطرق الوقاية ، فتقوم بنفسها بما يجب ، إذا كان المرض بسيطاً ، وبذلك توفر المال الكثير .

والمرأة العربية تميل الى تغيير أثاث بيتها ، كلما وجدت زياً جديداً ، وهذا يكلفها كثيراً ، مع ان الغربية تكتفي بأثاث جميل وخيصر الثمن ، لا تهتم بتبديله إلا نادراً .

والمرأة العربية تميل الى اقتناء السيارات الخاصة ، لاستكمال أسباب
سرورها ولجوها ، وتفوقها على غيرها ، وهذا ما جعل البلاد تنوء
بأثمان السيارات المعتازة ، وبما تستهلك من البنزين والمطاط الفاحش الثمن ،
بينما العربية قلما تقتني السيارة إذا لم تكن هي ومحركاتها ومطاطها
من انتاج بلادها ، وزهيدة الثمن .

هذا ما ذهب بثروة البلاد ، قبل الحرب العالمية الثانية ، وبعدها ،
فحلت الضائقة الاقتصادية ، ونادت الامة العربية بالويل والشبور من كثرة
الديون ، وقلة المال الواجب تخصيصه للأعمال المنتجة ، لأن الثروة التي
أضاعها فربق من أبناء الامة ، قد أقدمت الامة على الاعمال المنتجة
الواسعة ، وتركها صريعة الفقر والفاقة ، ورمت بعض أفرادها بسوء
الأخلاق ، بعد أن كانت خير أمة أخرجت للناس .

وليس بعامر بانيان قوم إذا أخلاقهم كانت خرابا

فعلى المرأة العربية ، ان تستمع الى ما قلته بدقة ودون تأثيرات نفسية ،
وعندها تعلم : أني ناصح أمين ، وأن عليها إصلاح حالها ، والتفكير بعندها
وزوجها وولدها ، والضغط على زوجها للاقتصاد ، فبدلك تجلب السعادة
والهناء الى بيتها ، وتبعد عنه النقمة والشقاء .

ولمي بهذه المناسبة أريد تنبيه المرأة العربية ، اندريئة سمورابي (العربية) ،
التي تقول : « إذا لم تكن المرأة ربة المنزل مدبرة ، بل كانت جواة ،
أو تسبت بخراب بيتها ، وأهملت زوجها ، فيجب ان تلقى في الماء » (من كتاب
مركز المرأة : لجان أمل ريك) (أي تشرق في النهر) ، إن هذا العقاب
شديد ولا شك ، ولا يجوز تطبيقه في هذا العصر ، ولكنني أردت بيانه
لتعلم المرأة العربية ، ان مسؤوليتها كانت عظيمة : في الماضي كما هي في الحاضر .

كيف تقصد وتجمع الثروة ؟

إن العاقل من يبذل جهده ، في ما يدفع عن نفسه ، وأهله وبلاده ، صروف الدهر ، وتوازل المكروه ، ويعتمد عن الموارد التي فيها هلكته ، ويعصم نفسه بمجاهدة هواه ، ويعمل الفكر لحيره وخير أمته ، والجاهل من يتغلب عليه الهوى ، فيصده عن الطرق القويعة ، ويوقعه في الماوي السحيقة ، ويرميه بنبال الفناء فيصبح موله العقل ، شارد الفكر ، يطلب الخلاص من الخن التي حلت به فلا يجد الى ذلك سبيلا . فعلى العربي أن يفكر في الزمان المقبل وأن يصوت نفسه ، وإلا سقط في المواطن الرذلة ، وصيرته حنابير السنين ؛ وعلى المرأة العربية أن تقوم بما عليها : لحفظ كيان بيتها ، وتنظيم شؤونها ، وإبعاد شبح الفقر والشقاء عن أسرتهما ، وليس ذلك صعباً عليها ، إذا أمنت في الأمر ، وسارت على الدرب الذي تسير عليه المرأة العاقلة ، في الاعمال البيتية والاقتصادية ، والتوفير ، كما بينته آنفاً ، وخاصة بعد أن قطعت شوطاً في طريق الثقافة .

وأول شيء : عليها أن تنظم موازنة سنوية لبيتها ، بحسب موارد زوجها ، تدونها في دفتر خاص ، ثم تقسمها الى اثني عشر شهراً ، ثم تدون الخصصات الشهرية في حقل خاص بحسب أنواعها ، والنسبة المئوية الواجب تخصيصها لكل نوع ، من انواع النفقات هي كما يلي :

إيجار البيت	٢٠
للغذاء	٣٠
الملبس	١٢
المدارس	٦
المعالجة	٣

التزهية	٣
الاعمال	٣
التنوير والوقيد والتدفئة	٤
الكتب والجرائد	٣
اعانة للفقراء	١
المنفرقة	٥
التوفير	١٠
المجموع	١٠٠

وفي آخر كل شهر تدون النفقات في حقلها الشهري بمجمل ، وتجاه المخصص لكل نوع ، مأخوذة من الدفتر اليومي .

أما النفقات اليومية ، فلها تدون أولاً في مفكرة صغيرة بأنواعها ، ثم تنقل الى دفتر خاص ، حيث تقيد يومياً ، كل نوع في حقله ، وهذا الدفتران ينهان الى النفقات التي أكثرت منها ، والى الاقتصاد ، وهما اليوم عماد كل منزل عربي ، بل هما عنوان النظام هناك ، ذلك لكي لا تتجاوز ربة البيت حدود ما خصص لكل شيء .

والمخصصات تزيد وتنقص ، ولكن تبقى هذه النسبة معمولاً بها ، فإذا كانت موارد الرجل كثيرة ، فإنه يخصص الى المنزل المقدار الكافي وتنظم الموازنة بحسبه ، ثم يخزن الباقي ، أو يستثمر في التجارة والصناعة والزراعة أو في انشاء الابنية ، وفي آخر السنة إذا ظهر وفر في بعض البنود ، فإنه يضاف الى بند التوفير ، والمال الموفر يشري به اسهم ذات مورد ثابت ، وهنا يجب الانتباه الى بعض شركاتنا الوطنية !!! التي استثمرها القائمون عليها ولم يتركوا شيئاً للمساهمين ، أو يشري به حلي ، أو يخزن ذهباً أو نقداً مأموناً من تقلبات الاسعار ، لينما يكثر ويتسع به أراض أو

ينبغي به عفار . وعلى المرأة ان تطلع زوجها على هذه الموازنة ، وكذلك أولادها قدر يحسن لكي لا يطلباؤها بنفقات هي خارج الموازنة والاستطاعة .

وعلى المرأة ان تعطى زوجها : المخصص لفقاته الشهرية ، شهرياً أم أسبوعياً ، وتراقب إنفاقه ايها بلطف ، لكي تصونه عن مواضع الزلل ، وتعطي أولادها متى كبروا ما يحتاجونه من المال المخصص لهم .

وعلى المرأة العربية تقسيم ساعات يومها ، فتعمل حتى الظهر في الطهي والكوي ، والخطاطة وكل ما هو عائد للبيت أي ألا تتكل على الخادمة ، فالسعادة في العمل ، وبعد الظهر تخصصه للمطالعة والموسيقى وتعلم أولادها الصغار وللزيارة أو للترفيه كما سبق وبينته في فصل سابق .

واكرر القول إن عليها أن تعلم الخطاطة ، لكي تقوم بنفسها بخياطة ملابسها وملابس أولادها لكي تستغني عن الخياطات ، إلا نادراً ، فتوفر بذلك كثيراً .

وعليها أن تتقن فن الطهي كي يخرج الطعام من تحت يدها قليل الكلفة ، حسن الطعم ، متنوع الشكل ، على أن يكون الطعام لوجبة واحدة في النهار (لوقت الظهر) ولا يزيد عن حاجة أفراد البيت ،

وطعام المساء يجب أن يكون بسيطاً ، لأن بلادنا معتدلة بل حارة ، وكثرة الأكل فيها يضر أجسام أهلها ، ويخرب كبدهم وكلامهم وقلوبهم وهم في سن الكهولة ، على عكس البلاد الباردة ، التي يحتاج المرء فيها إلى كثرة الطعام ، ليموض ما يحرقه الجسم من الشحوم ، والتي تقوى المعدة

فيها على الهضم ، وتقوى الكلي والكبد على تصريف السموم من الجسم . وعليها إذا دعا زوجها بعض الأصدقاء ، أو هي دعت بعض الصديقات

إلى الطعام ، أن تهين الطعام بحسب العدد ، وألا تزيد في أنواع الطعام على ثلاثة أو أربعة أنواع ، على أن يكون أحدها لحماً أو سمكاً أو دجاجاً مع نوع من الحلوى وفاكهة ، والحساء لا تقدم إلا مساءً .

وعليها أن تراقب شراء حاجات البيت بنفسها ، وأنت تشتري مؤنة البيت في مواسمها أو شهرياً لكي لاتتعب في السعر أو يرتفع ، فتقلل من كمية الشراء أو يقل التوفير ، وعليها أن تحوي على ميزان وزن فيه ما تشتريه ، وعليها أن تقتني الملابس البسيطة والغالية ، فالبسيطة هي أكثر ملابسها والغالية هي لأيام خاصة ، على أن تعرف كيف تلبس وكيف تتأنق ، لأن الأناقة تخفي الملابس البسيطة .

وعليها أن تستبقي بعض الملابس والاحذية جديدة ، لأيام الاعياد والزيارات الهامة ، لكي لاتضطر الى شراء الجديد ، في كل دعوة أو عيد ، وهذا ما يجب تطبيقه على أولادها وأن ننصح به زوجها . وعليها أن تفضل إنتاج بلادها من مأكل وملبس على كل انتاج خارجي لأن الذي صنمه أبوها وأخوها وولدها .

وعليها أن تقلل من المساحيق ، لأنه جمال كاذب ، ومخرب لجلدة الوجه ، أو مفرغ للجيوب ، وعليها أن تترك جلدة وجهها للطبيعة وحدها ، مع بعض العناية التي ذكرتها في فصل سابق .

وعليها أن تعلم مبادئ حفظ الصحة بقراءة الكتب الخاصة ، لكي تعرف كيف تعني بصحتها ، وصحة أولادها وزوجها ، وما هي الامراض وأعراضها ، وما هي العلاجات الشافية التي يمكن استعمالها دون استشارة الطبيب ، وما هي الأمراض التي تستدعي الطبيب . (الرجوع إلى فصل حفظ الصحة) وعليها أن تهتم في تزيين بيتها ، دون الالتجاء الى تبديل وتغيير في أثاثه (إلا أقله) ؛ لأن التبديل والتجديد يستنزف نفقات كثيرة ، وخاصة في هذه السنين .

وعليها أن تقلل من ارتياد السينما غير الأخلاقية ، والجالبية للنفقات الكثيرة .

وعليها أن تبتعد ما أمكن عن حديث المأكل والملبس والأزياء مع أترابها

لكي لا يكون ذلك شغلين الشاغل ، يتسابقن عليه ويتفاخرن به .

وعليها أن تسمى في تطبيق الزواج الاجباري ، وفرض ضريبة على العزاب تساعد الحكومات العربية بها المتزوجين العائلين .

وعليها أن تسمى لاصدار قانون بملاحقة البغاء بشدة ، بعد قانون الزواج الاجباري ، وهذا ما يروج الزواج ، ويكثر النسل في البلاد العربية الراسعة بأراضيها ، فيزيد الانتاج ويحسن حياة العائلة ، وعليها أن تسمى في تخفيف عبور الزواج ، لكي لا يحجم الشباب عن الزواج لعائلتها ، لأن في ذلك ضرر على الأفراد ومجموع الأمة .

وعليها أن تتجنب عرض جهاز العرس على المدعوات ، لأن عرضه يسيء الى كبرياء وعزة الأوانس ، فيتزاحمن على إخراج الأحسن والأكثر قيمة في دورهن ، وهذا ما يفرغ جيوب الآباء ، ويقلل من الزواج ، ويجهل الفقير يحقد على الغني ويتمنى له المصيبة في أملاكه وأمواله وأولاده .

وعليها أن تعمل على منع عرض ملابس المدعوات في الأعراس ، (أي تبديل الأثواب) كلما طلبت المغنيات بعض الراحة (انترأكت) لأن هذا التبديل غرور وجهل ، أو أبهة كاذبة ، ويأثرت لحزن المتوسطات والفقيرات ، اللاتي يحضرن العرس .

وعليها أن تسمى لمنع البتخ في أيام الأعراس ، بلأكل والمشروب ، وعدم تقديم الطعام الى المدعوات والاكتفاء بالضروري الرخيص الثمن ، وكذلك في أيام زيارات السيدات لها .

وعليها أن تمنع ، وتسمى في منع تدخين التبغ والنارجيلة ، ليأتي أولادها مثلاً ، لأن التدخين يضيي الأجسام ، ويفرغ الجيوب ، وأن

تسمى في منع زوجها عن التدخين ، وشرب المسكر ، ولعب الميسر ، وهذا ما يجعل أهل البيت سعداء .

وعليها أن تسمي وراء العلم ، لأنه هو الذي ينهيها إلى الحياة ، وهو الذي يجعلها تنفذ نصائحي هذه .

وعلى الجمعيات النسائية أن تهض بواجبها مهمة قماء ، وإن تهتم بتعليم البنات وأن تعالج شؤون المرأة ، وتأخذ بيدها إلى الهندسة والسماعة ، وتلاحق إدارة المعارف لتنظيم برامج المدارس ، بحسب حاجة البيت . وعليها أن تشط زوجها للمزاحمة في سبيل الكسب الحلال ، لأن على المرأة واجب التنشيط دوماً وليكن تنشيطها بمهارة ، وباعتدال للأحلام الذهبية ، وحافظاً للامثراء الهنيء .

وعليها أن تفرح وتفرح ونسر زوجها وأولادها ، بكل ما أوتيت من مهارة ، لأن الفرح والسرور ، يربح الذهن ، وينمي صعوبة الحياة ، ويعوض عن بعض الملابس السكالية ، والغذاء الزائد ، وهذا اقتصاد في العمر ، فلا تكبر في السن رغماً عن قيود النفوس ، وتستطيع عندئذ أن تدعي أن موظفي الاحصاء يسجلون السيدات قبل ولادتهن !!! ولقد جاء في القرآن الكريم آيات كثيرة عن الاقتصاد ، منها :

« إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين » .

« والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ، ولم يقتروا ، وكان بين ذلك قواماً » .

« ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ، ولا تبسطها كل البسط ، فتقعد ملوماً محسوراً » .

وقال النبي (ﷺ) : ليس الغنى عن كثرة العرض (ما يتموله الانسان ويقتنيه من المال وغيره) ولكن الغنى غنى النفس . (أخرجه الشيخان) أي أن غنى النفس هو الذي يربح الانسان ، ويحمله يحفظ ثروته ويستثيرها ليزيد دخله .

قيل إن علياً (رض) هو القائل لهذا البيت :
 إذا لم يكن في منزل الحر حرة مدبرة ضاعت مروءة داره
 وكتب علي (رض) إلى ابنه محمد بن الحنفية :
 « إحفظ ما في الوعاء ، وشد الوكاء ، فحسن التدبير مع الاقتصاد ،
 أبقى لك من الكثير مع الفساد ، والعفة مع الحرفة ، خير من السرور
 مع الفجور » .

وقال حبيب بن أبي ثابت :
 « إن تمر في ممل ، خير لك من أن تقل في مطرف ، وما اقترضت
 من أحد ، خير من أن اقترض من نفسي » .
 وقال أبو ذؤيب :

والنفس راغبة إذا رغبتها وإذا ترد إلى قليل تقنع

هذه بعض حكم ونصائح عربية جديرة بالاحترام ، وجديرة بأن
 تكون عظة طيبة للمرأة العربية ، التي أطلب من الله توفيقها ، وإبعادها
 عن شرور الحياة ومهلكاتها ، لانتها هي التي أضاعت ثروة البلاد ، وهي
 التي تستطيع ردها . ولأنها تماسة الحياة ، وسعادتها ، والجحيم والنعيم .
 وإني أختم هذا الفصل ، بقطعة من خطاب لهنري موريسون
 (الوزير البريطاني السابق) في الاتحاد العالمي النسائي البريطاني في لندن ،
 إذ نصح المرأة بقوله :

- ١ - شجعي أولئك الذين يخرجون لأعمالهم دائمين ، من أجل أمرك
- ومن أجل أسرة الوطن الكبرى التي تتسبين إليها .
- ٢ - لا تنهري في الشراء ، اعرفي قيمة النقود ، وضعيها في محلها .
- ولا داعي لشراء ما أنت في غير حاجة ماسة إليه .
- ٣ - حاربي الذين يضاعفون الأسعار بمقاطعتهم ، وابلغي الحكومة عنهم .

- ٤ - لاحظني في مشترياتك جودة البضاعة ، وأدب الخدمة ، ولا تترددني في مدح من يستحق المدح ، وفي الانتقاد بذوق ، ولكن بحزم .
- ٥ - تذكرني أن رأيك هو الرأي العام ، وأن الرأي العام قوي عظيم .
- ٦ - لاحظني الاقتصاد في الاضائة والوقود ، وإذا أمكنك أن تدخري من ذلك شيئاً ضئيلاً ولو كان لا يساوي إلا ٢٤ ملياً في الأسبوع ، فافعلي .
- ٧ - احذري الصرف من كل نوع ، سواء فيما يختص بك ، أو بالمصالح العامة ، واعلمي أن من حقاك إبداء الرأي في كل مصلحة عامة .
- ٨ - اجعلي البيت خير مكان لقضاء السهرات ، فهذه ضمانة أكيدة لمساعدة ميزانية الأسرة .
- ٩ - لا تقتصدي فيما يختص بزواجك ووليك ، وتسرفي فيما يتعلق بك ، بل كوني منصفة عادلة ، وطبقى المساواة على الجميع .
- ١٠ - إفعلي هذا كله وأكثر منه ، وعلى ثورك إقتسامه الرضاء والفرح والحياة .



المرأة العربية والادب

١٣

المرأة العربية ، هي الحافظة ليراث الآباء والأجداد الأخلاقي ، فان
أضاعت هذه الأمانة ، أضاعت مكانتها ومكانة زوجها وولدها ، وأصبح
بيتها معيرة بين الناس ، يرشقونه بالذعات المؤلمة والكلمات البذيئة ، ويجعلون
بينه وبين بيوتهم سداً منيعاً ، لا يمكن عمل فجوة فيه ، لتكون مخرجاً
من ذلك الحصار ، في عشرات السنين ، مها اعتدت الأخلاق ، لان
الاسم السيئ يلازم أهله ، ويبقى على الدهر .

إن المرأة العربية التي تنقلب في نساء الرجل فضله ، عليها
ان تحافظ على اسمه وكرامته ، وعليها أن تفكر طويلاً بأمور الحياة ،
وويلات الزمان ، وعليها ألا تأنس بهلكة نفسها ، بل عليها ان تستبقي
تلك النفس التي هي أعز كل شيء عليها ، مرفوعة العناد ، مصونة من
الاسنة والفحش واللعن ، وحديث السوء والاحتقار ، والذل والصغار .
وعلى المرأة العربية ، ان تذكر شرف آبائها ، لان حسن
التذكير يؤثر عليها ، والموعظة البالغة تبعث فيها روح التيقظ .

إنني على يقين أن أعلام المهدي لا تدرس في أمة ، إلا إذا هزعت
أخلاقها ، وتصدعت صروح عزتها وكبريائها ، وأن الأمة التي تريد ان
تعيش في قرارة الأمن والسكون ، عليها ان تحافظ على أخلاقها ، لأن
في محافظتها عليها ، يحفظ البيت من الانهيار ،

ويبقى الذكر الحسن على كل شفة ولسان، وتدخل الراحة والاطمئنان الى نفوس
الزوجين والولد .

وليس بعامر بنيان قوم اذا أخلاقهم كانت خرابا
وايست الماهرة في حفظ الشرف من تجار الاعراض فحسب، بل وفي
حفظه من السنة السوء أيضاً ، وذلك باتقاء الشبهات، ورحم الله امرأاً جب
الغيبة عن نفسه .

لقد حافظت المرأة العربية ، على أخلاقها العالية ، وعفتها وشرفها عدة
عصور ، رغم شدة هذه العصور عليها وعلى قومها ، فيجب أن تحتفظ
بهذه المناعة المنسرفة ، في هذه الفوضى الأخلاقية العالمية التي تعيش فيها اليوم
بعض الامم ، وبعض المدن العربية الكبيرة ، ولتأخذ العبر من المقتولات
بأيدي آباؤهن وأزواجهن وأخواتهن ، انتقاماً لشرفهم ، ومن اللاتي
يسقطن في حمأة الرذيلة فيجرمن عطف الوالدين والاخوان والأزواج ،
والأولاد وبنات قومها ورجالهم ، ثم لما يندمن لا يجدن من يقبل توبتهن ،
ويرحم بكاهن ، ثم يقعن في العاهات المنوعة الخطرة ، فلا يلتقي من يعطف
عليهن ولا من يعالجهن ، فيندفن دموع الأسى على ماضيهن الناصع قبل
تدهورهن ، وعلى ذلك البيت الذي رباهن ، تربية العطف والحنان ، وعلى
أهلين الذين ينكروهن ، بل ينتظرون فرصة تسنح لهم لفصل
ما لحقهم من العار ، وذلك بقتلن ، وعندئذ لا يجدن سبيلاً لخلاصهن من
تلك الكارثة الأخلاقية إلا : بحجرة سم ، او بطعنة مسكين يقطعن بها
شرايينهن ويمزقن أحشاءهن .

كيف تحفظ الأخلاق ؟ إن الأخلاق تحفظ : ١ - بالمرأة ٢ - بالزوج
او الولي ٣ - بالحكومة .

المرأة :

فان حفظت المرأة أخلاقها ، فليس لأحد اليها سبيل ، وتمتدش قريرة

المين ، ناعمة البال ، وأحسن نصيحة للمرأة هي :

١ - الابتعاد عن عشيرات السوء ، لأنهن لا بد وأن يؤثرن على البسيطات .

٢ - عدم التبرج في الطرقات ، والدخول في الاحاديث الطويلة ، والتكلم بصوت عال ، والقهقهة (في الطرقات) .

٣ - الافلال من صحبة النساء ، لأن كثرة المصاحبة توجب تعب البال ، والقليل والقال .

٤ - التلهي في أعمال البيت والمطالعة والموسيقى ، وتربية البنين ، والعناية بالزوج .

٥ - الانتباه الى بناتها ، ومنعهن عن المساحيق وأنواع الزينة قبل زواجهن ، وعن معاشرة غير المهابات .

٦ - عدم قبول أصدقاء زوجها في البيت ، إن كان الزوج غائباً .

٧ - عدم ارتياد أماكن التزهة والملاهي ، إلا مع زوجها ، أو وليها ، أو نساء فاضلات .

٨ - عدم ارتياد السينما التي لا تكون أفلامها أخلاقية .

٩ - العمل على تبديل رأي الزوج (الأحمق أو المتفرنج) بلطف إذا كان رأيه بعيداً عن عادات المحيط والأخلاق الرضية ، لأن هذا الزوج الذي يشجعها اليوم على الحرية ، ومعاشرة أصدقائه ، سيعود يوماً إلى صوابه ، فتدب فيه الغيرة أو أنه يرى تشجيعه قد دهور لإمراته وأخرجها عن النظام الأدبي الاجتماعي ، فيطلقها ، وعندئذ تبق في شقاء إلى آخر حياتها ، هذا إذا تخلصت من القتل أو الانتحار .

١٠ - الاعتقاد بأن السعادة ، هي في الحياة مع الزوج والأولاد في بيت هنيء ، وفي مال معتدل وصحة جيدة ، وفي علم وعقل وأخلاق رضية ، والحب الحقيقي هو الحب بين الزوجين وحب المرأة لأولادها ، ووالديها وإخوتها .

١١ - أخذها العبر من غيرها لتعتبر بها ، والشبه بالطبقة الراقية
الخلوقة من النساء .

١٢ - الانتباه لأفراد من الشبان الذين يلاحقون النساء في الطرقات أو المنزهات ،
ويسعون في إقناع المرأة في شباكهم ، وإخراجها عن جادة الشرف ،
حتى إن بعضهم يلاحقون فتاة في الطريق فيتقدم منها أحدهم ،
يريد مغازلتها ، ثم يعود إلى رفقاته ويقول لهم بأنها أحبته ، مع أن تلك
المسكينة ، تكون قد صدته ، وعندئذ فلا يراها أحد من رفاقه في
الطريق إلا ويلاحقها لينال رضاها ، (كما ادعى رفيقه) وهذا ما يفضح
البنات ويبي إلى سمعتها بين الشبان ، ثم بين أخواتهم ، فلا يعود أحد يرغب
في الزواج منها ، فتعيش في بيتها عاتسة تميمسة ، وبعض البنات يرذن
التعثر بالغريبات فتفتش بنفسها على زوج ، فيوماً تكون مع زيد ، ويوماً
مع عبيد ، وهذا ما يهدم صرح شرفها من حيث لا تدري ، لأن الألسنة
تلوكها ، فلا يعود أحد يقرب منها إلا لتكون له خلية لا حلية .

١٣ - الانتباه جيداً عند معايشة الرجال ، التي تضطر إلى معاشرتهم ،
بحسب رغبة زوجها أو شقيقها ، أو أخيها فلا تترك مجالاً لهم ، للخروج
والخروج عن أدب الحديث ، وعليها أن تسبق هيمتها طالت المعايشة ،
حتى إذا بعدت عنهم في يوم ما ، لا يكون ثمة ما تنتقد عليه .

الزوج :

وأحسن نصيحة للزوج هي :

- ١ - أن يعاشر زوجته معايشة حميمة ، بعيدة عن الحدة والثرق .
- ٢ - ألا يترك زوجته تعاشر إلا النساء اللاتي يتفق معها على معاشرتهن .
- ٣ - ألا يدعها تكثر من الخروج من البيت ، وقضاء الوقت بالزيارات

والطرق والمنازل ، ويراقب حياتها دوماً .

٤ - ألا يشجعها على التفرنج السريع ، لأنها (بنو) سريفة التقليد ،
بعكس الفريجات اللاتي عشن بغير حجاب ، وهن يتنقفن منذ أكثر من
مائة سنة .

٥ - ألا يعمل مثل غيره من الفريجين ، فيجعل زوجته رئيسة مجالس
أصدقائه ، لأنه لا يزال بسيطاً ضعيفاً ، مما تعلم .

قال علي (رض) : « ليس خروج النساء بأشد من إدخالك من
لا يوثق به عليهن ، لأنك المرأة من أمرها ما جاوز نفسها ، فإن المرأة
ريحانة وليست بقهرمانة » . (نهج البلاغة ٣ - ٦٢ و ٦٣)

وعليه أن يعلم أن :

المرأة المتزوجة بقبيل ، إن عاشرت الجلاء تتألم .

والمرأة المتزوجة بمن تقدم في السن ، إن عاشرت الشبان تتألم .

والمرأة المتزوجة من شرس ، إن عاشرت الخلقين الناعمين تتألم .

والمرأة المتزوجة من فقير ، إن عاشرت الأغنياء تتألم .

والمرأة البسيطة إن عاشرت الشبان المخادعين تتألم .

وبما أنها لا تزال في أول عهدها ، بالحياة الاجتماعية ، فلربما جررها
التألم ، إلى أمر ما كانت تفكر به قبل هذا ، فيكون الزوج قد جنى
عليها ، وعلى نفسه ، وعلى ولده وبيته .

٦ - ألا يفدق عليها الأموال الكثيرة مما كانت ميسوراً ، لأنه
يمودها على التبذير ، والخروج عن المألوف ، ولا يحرمها من المال الضروري ،
فانه يؤلمها ويحزنها ، ولربما تمت مال غيره ، إن كانت هوجاء .

٧ - أن يراقب الكتب التي تقرأها ، ويختار لها الأحسن .

٨ - ألا يدعها تذهب وحدها إلى أماكن اللهو ، والاجتماعات المكثفة بالرجال .

٩ - ألا يطري أمامها الأغنياء والمفرمين ، ولا الرجال الأقربين ، الذين أعجب بهم أخلاقياً وأديباً واجتماعياً ، وثقافياً وجاهاً ، [إلا] بنسبة محدودة .

واجب الحكومات العربية .

أما الحكومات العربية فعليها واجب في :

- ١ - منع الأزياء غير الأخلاقية .
- ٢ - منع بعض الشباب عن ملاحقة النساء . يث موظفي التحري الأخلاقي ، لراقبة النسوة والشبان في الطرقات وأماكن النزهة ، وفي كل مكان .
- ٣ - منع الأفلام المغرية بسوء الأخلاق ، وذلك بتخصيص موظفين من ذوي الأخلاق الحسنة لراقبة تلك الأفلام قبل عرضها ، ثم السماح لأصحابها بتخصيص أيام للسيدات (كما تفعل سوريا) .
- ٤ - عدم السماح بسباحة المرأة والرجل معاً في البحار والبحيرات .
- ٥ - عدم السماح للمرأة بالسفر إلى مدينة أخرى ، أو مكان بعيد ، دون وليها ، إلا إذا كانت متجاوزة سن الشباب .
- وقد قال النبي (ص) : « لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تسافر مسيرة يوم وليلة إلا ومعها محرم لها » .
- (أخرج الحجة إلا النسائي)
- ٦ - عدم السماح للمرأة بالتنزه إلا مع وليها ، والنساء غير المشهورات .
- ٧ - مراقبة بيوت العمارة ، والبيوت السرية بدقة .
- ٨ - تقبيل الزوج أو الولي ، إلى ما يهمه عن حالة زوجته أو قريبته ، بصورة سرية .

٩ - سرق النساء والرجال الذين يخالفون قواعد التربية الاخلاقية إلى القضاء تأديباً لهم وإرهاقاً للغير .

١٠ - منع المرأة من استقبال أصدقاء زوجها ، أثناء غيابه عن البيت .
١١ - منع الاسراف والتبذير في اللبس والسيارات ، وبذلك توفر أموال البلاد ، وتحمول دون إغراء الفقيرات ، وقد قال أمير المؤمنين عمر ابن الخطاب (رض) : « من دخل على الأغنياء ، خرج وهو ساخط على الله » . (عيون الاخبار ١ - ٢٤٧)

١٢ - التفتيش عن النساء والفتيات الفقيرات ، اللواتي لا معين لهن ، وإطالتهن على حساب الحكومة .

والحكومات العربية متى أخرجت نظاماً كهذا ونشرته ، قلت المرأة والرجل ، يتقيدان بما جاء فيه عنها ، ما دامت الرقابة شديدة من قبل الحكومات .

ومن حسن الأدب : أن يتجنب الرجل كل ما هو غير مستحب عند زوجته ، ليستبقي ودها واحترامها ، ويقصيها عن الاحلام الفاسدة .

ومن حسن الاخلاق : أن تبعد المرأة عن الغيبة ، لانها مضرة ، ولا تستبقي صداقة أحد . وقد قال الله تعالى : « ولا يغتب بعضكم بعضاً » وقال النبي (ص) : « من رمى مسلماً بشيء يريد شينه به ، حسيه الله يوم القيامة على جسر من جسور جهنم » . (أخرجه أبو داوود)

وقال (ص) لا يدخل الجنة غمام . (أخرجه مسلم)

وقال عمر بن الخطاب (رض) : « أحب الناس إلي ، من أهدي إلى عيوبي » وذلك بدلاً من ان يذكرها للناس في غيابه .

وقال شاعر عربي :

لا تلتعن من مساوي الناس ما ستروا

فيكشف الله ستراً عن مساويك

واذكر محاسن ما فيهم إذا ذكروا
ولا تعب أحداً منهم بما فيك

وقال عربي آخر :

وكيف ترى في عين صاحبك القذى وتخفي قذى عينيك وهو عظيم

(عيون الأخبار ٣ - ١٢ - ١٩)

ومن محاسن الاخلاق ايضاً أن يتعد المرأة عن النسيمة لأنها أصل العداوة بين الناس .

وقد قال الله تعالى : « ولا تقطع كل خلاف فبينهم عراز مشاء بنعيم » .

وقال الاغني :

ومن يطع الواشين لا يتركوا له صديقاً وإن كان الحبيب المقرباً

وقال عربي آخر :

إذا الواشي نعى يوماً صديقاً فلا تدع الصديق لقول واش

سأل رجل ، أمير المؤمنين عبد الملك بن مروان الخليفة ، فقال

لأصحابه : « إذا شئتم تنحوا ، فلها تهيأ الرجل للكلام ، قال عبد الملك :

« إياك وإن تمدحني ، فإني أعرف بنفسي منك ، أو تكذبني فإنه لا رأي

لكذوب ، أو تسعى بأحد الي ، وإن شئت أن أقيلك أفلتلك » قال :

أفاني ! (عيون الأخبار ٢ - ٤٠ - ٢٢)

لأنه سيجل ، أو خاف بسوء العاقبة .

هذا ما يجب على المرأة والرجل العربيين والحكومات العربية أن تفعله اتصون

ميراثنا الخلق ، وقد ذكرت ذلك في فصول سابقة ، وكررتها في هذا الفصل لعلها به .

المرأة العربية والحرية

١٤

تقول المرأة العربية بالحرية ، وتطالب بها ، وتسمى للحصول على تلك الأمانة التي تدعي بأن الرجل قد سلها إياها . فما هي هذه الحرية التي تطلبها المرأة ؟ وهل فيها السعادة والهناء ، أم الشقاء السرمدي ؟

إن انكرامة والسعادة تهطل على اللائي يقمن بواجبهن ، وتفتح أبواب الهناء في وجوههن ، وأما اللائي يتطرفن في حياتهن ، ويتعدن عن واجبهن ، فتداعهن العاصفة بفهم البؤس الزوارف ، وتتقاذفن أمواج البلاء ولا عاصم لهن .

فعلى المرأة ألا تنتر كثيراً وتندفع وراء طلب الحرية الهوجاء ، فتذهب بأحلامها التي كانت تأنس اليها بين الفينة والفينة ، وتفاجئها الدنيا بالأسواء التي لا طاقة لها بها ، فتصرعها وتوردها موارد الهلكات .

الحرية الخطرة :

الحرية في الحياة نادرة ، وكل امرئ مقيد بغيره ، والنظم الاجتماعية سمّت كثيراً في إعطاء المرأة حريتها ، لكنها لم تستطع التحليق فوق الجو البشري ، بل بقيت تحت تأثيره ، خوفاً عليها من بني الانسان ، ومن مصائب الزمان .

إن أنواعاً من النمل تطلب الحرية بطيرانها ، ولكن ما إن تطير حتى يلتقطها بعض الطيور ، ويمدنها الحياة ويقيم أطفالها .

وتفترح صغار الطير بأجنحتها ، ولكنها لا ترتفع عن الأرض كثيراً حتى تهبط عليها كواسر الطير فتتخذها غذاء لها .

وتنتج أفرانح الأسماك عندما تخرج من بين الصخور وتسير وراء أمياتها في قلب البحار طلباً للرزق ، وتلدّها بالحياة الحرة ، ولكنها لا تثبت إلا قليلاً ، حتى تصبح طعمة للأسماك الكبيرة ، وتصير في خبز كان .
والحيوانات البرية لا تجد الراحة في حياتها لأن القوي فيها يتغلب على ضعيفها ويقضي على حياته ، أو يضطره إلى الهرب للأحراج والكهوف وبذلك يقطع عنه أسباب الحياة .

والزارع والعامل يجدان فوق رأسهما صاحب المزرعة أو المصنع الذي يكرهها على العمل ويهددها بقطع رزقها ، فيضطران إلى العمل بجهد ، ولا ينشيان منه إلا وقد زهقت روحهما ، وإن تركا عملهما ماتا جوعاً .
وصاحب المزرعة أو المصنع يجهد من يطارده في عمله ويقض مضاجعه في منافسته ، ويحرمه لذات الحياة وثمرة أنمايه ، ويجهد في بعض الأحيان من يعصي أمره من مستخدميه ، فيتمطل عمله وتهمل أرضه ، وليس له مجير .

والموظف مقيد برئيسه ، والشعب مقيد بحكومته وقوانينها ، والحكومة مقيدة بالبرلمان ، والبرلمان مقيد بالشعب ، حتى إن رئيس الدولة أو ملكها مقيد بوزرائه وبرلمانه وإرادة شعبه ، ولا يجهد أحداً في ذلك حرجاً مادام الحكم قومياً ، ولصالحه الجماعة .

ماهية الحرية

إذن ؟ أليس من حرية ؟ بلى ! كل امرء حر ، متى كان عمله لا يضر نفسه ، أو غيره ، ومتى كان يعمل في حدود الواجب والنظام ، والحرية هي في المناعة النفسية ، فمن كان في نفسه مناعة قوية ، فهو حر

والمناعة لا تكون إلا في الذين يبذلون جهودهم في الحياة ، ويقومون على العمل خير قيام ، وعندئذ يجدون تقديراً من رؤسائهم واحتراماً من الناس ، وهكذا المرأة .

ماهي الحرية التي تطلبها المرأة العربية في الحياة ؟ هي ما يلي :
١ - أن تتعلم العلم الذي تحتاجه أو ترغب فيه ، وأن تعطى لها الحقوق الاجتماعية والسياسية .

٢ - أن لا تكرر على زواج من لا ترغب فيه .

٣ - أن تكون سيدة بيتها .

٤ - أن يكون لباسها من ذوقها وألا يضيق عليها بالمحافظة على الحجاب .

٥ - أن تعاشر من تريد .

٦ - أن تتراد المنزهات وأما كن اللهو والتسلية .

٧ - أن تنفق المال في سبيل لوازمها .

٨ - ألا يكون الزوج قاسياً عليها .

٩ - أن تترك وشأنها في طريقة تربية أولادها .

١٠ - ألا يباعد الزوج بينها وبين أهلها .

الحرية اللازمة للمرأة :

وهأنا أبحث عن هذه الحرية التي تطلبها المرأة العربية فأقول :

١ - إن ماتطلبه المرأة العربية من العلم الصحيح ، هو حق لها . لان

العلم واجب على المرأة والرجل ، والمرأة الجاهلة لا تعلم كيف تربي أولادها وكيف تقوم بواجبها ، وتنظم حياتها الزوجية مع زوجها ، وما دام الشباب يتعلمون ، فالأحرى أن تتعلم البنات ليتكافأوا .

وأما حقوق المرأة ، فقد أعطتها الاسلام حقوقاً واسعة ، ومنها انه ترك لها حق التصرف بمالها كيف تشاء ، ومنحها حق الميراث ، رغم ان أعباء البيت هي على الرجل ، والتعلم والتعليم ، والشهادة ، ومنحها حق

تولي الحكم والقضاء ، وفصل ما يقع بين الناس من الخصومات ، فكان الناس يحتكون اليها ، كما يحتكون الى أكابر الرجال ، وأيضاً منحها ، حق الوصاية على القاصرين ، وغير ذلك من الحقوق التي لم تتمتع بها امرأة غير مسماة في العالم آنشد وبعض العالم الحديث ، لها عليها إلا ان تتمتع بها .

وأما الحقوق السياسية ، فاتي من القائلين بإعطائها للمرأة العربية من سنة ١٩٤٤ وقد قلت في كتابي : (واجب النائب) المطبوع في أوائل سنة ١٩٤٤ : « إن مما ينتقد عليه ، حرمان المرأة العربية من حق الانتخاب للثبابة ، فلماذا لا تمنحها هذا الحق ، لتدرك مسؤوليتها ، وتنتبه لواجبها ، ومادا يضرنا إن كان رأيها أثناء التصويت من رأي وليها ؟ والمرأة (العربية) في أوائل الاسلام ، كانت تأتي النبي (ﷺ) وتبايعه وتلحق به الى المدينة ، وتحارب تحت رايته ، وراية الخلفاء من بعده » (ص ٦٨ - ٦٩) .

وفي مقالي في جريدة النصر (الدمشقية) عدد ٨ كانون الاول ديسمبر سنة ١٩٤٤ قلت ما يلي : « طلبت في كتابي : (واجب النائب) إعطاء المرأة الحق في ان تنتخب وتنتخب للمجالس البلدية والثبابة ، وإني لا أزال على هذا الرأي ، بل اشد من ذي قبل ، تمسكاً برأيي في إعطاء المرأة العربية هذا الحق ، لتقوم بما يجب عليها ، وذلك :

١ - لتصبح مسئولة في هذه المجموعة العربية ، وتقدر حالة البلاد الاقتصادية ، فتقتصد وتدخر لاولادها ما يؤمن مستقبلهم ، ولائمتها ما يعينها على سدات الزمان ، وتساهم في زيادة إنتاج البلاد .

٢ - ولتعلم دخل الامة ، والضرائب التي تكلف بها ، وأين تنفق أموال الخزائن لتقوم بما عليها من العمل .

٣ - ولتقول كلمتها في أمر التعليم ، لأنها أعرف الناس

بحاجة البيت إلى امرأة تحسن إدارة بيتها وزوجها وأولادها
وتحسن التصرف بالمال الذي في يدها .

٤ - ولتعمل مع الرجل في رفع الأذى عن البيت العربي
بمنع المسكرات ، والفقر ، والفحش ، والعمل على تسهيل الزواج ، ومنع
الطلاق ، إلا للأسباب القاهرة ، والعناية بالأولاد الصغار ،
واعانة الفقراء ، والشيوخ ومعالجة المرضى .

وبالإجمال لتقوم بما عليها أيضاً من الاعمال الوطنية ، والحفاظة
على السيادة القومية ، والاشتراك مع الرجل في حفظ الكيان من أي
كان ، كما تفعل اليوم نساء الأمم الراقية ، وكما كانت تفعل العربيات قبل الاسلام
وبعده .

ولمي أطالب بتنفيذه بسرعة في كل البلاد العربية .

٥ - أما عدم إكراهها على الزواج عن لا ترغب فيه فهو حق ، والدين
الاسلامي فرض رضى الزوجة بمن يريد الزواج منها ، وعلى الأولياء
ألا يكرهوا بناتهم على الزواج من الرجل الثرس ، غير الخلق ، والعجوز
(ان كانت هي فتية) والديم (ان كانت هي جميلة) والفقير الخامل
الكسول ، والجاهل (ان كانت مثقفة) ، وبالإجمال من الرجل غير الكفو ، لأن ذلك
يخزنها ، وربما يخرجها عن جادة الصواب . وقد قال الدكتور كارنو : « البنت المثقفة
ترغب الزواج من الرجل الصحيح البنية الطليق المعسر ، العاقل الذكي » .

٦ - من كتابه (حقل الحب) المطبوع بالفرنسية ص ٦ .

٧ - وأما أن تكون سيدة بيتها ، فهذا عائد اليها ، لأنها متى قامت
بشؤون البيت ، بدوق ومهارة واقتصاد ، فإن الزوج لا يتأخر عن تسليمها
تلك السيادة ، ومهما كان الزوج صعباً ، فإن المرأة الحكيمة اللبقة ،
تستطيع بحسن أعمالها ومهارتها ان تلين جانبه ، كما بينت ذلك في فصل سابق .

٤ - وأما أن تختار لباسها بحسب ذوقها ، فهذا يرجع لحسن تخييرها وتصرفها ، فإن كانت ذكية تراعي المحيط بأزيائه وألوانه ، وتراعي حالة زوجها المالية ، فيمكنها أن تستغل رأيها وتخير من الأزياء ما يحلو لها ، وإلا كان للزوج حق المراقبة لكي لا يهدف إلى الانقراض ، وإلى استقرار الأموال في سبيل لباس زوجته ، وأما مسألة الحجاب في البلاد التي لاتزال العربية متحجبة فيها ، فعلى المرأة أن تراعي الزمان وتطوراته . لأن الأخلاق العامة في تدين مستمر ، وليس من مراقب عليها ، فلتعمل بالحكمة والروية ، وتسير برأي زوجها وإلا لاكتها الناس - ولو حافظت كل المحافظة على شرفها وعفتها - والرجل لا يتحمل كلام الناس عنه ، فإن سمع ما يحس كرامته ، أصبح بينه وبين زوجته هوة سحيقة ، لا تزول إلا بموت أحدهما أو بالفراق .

٥ - وأما أن تكون حرة في معايشة من تريد ، فهذا خطأ . إن المرأة مرتبطة بعهود الزواج مع الرجل ، فإذا كان الرجل يستطيع الحياة دون زوجة ، فإن المرأة العربية يصعب عليها الحياة دون زوج ، لأن المتاجر والمعامل والأعمال غير متيسرة لها كما في الغرب . فعليها إذا ألا تعمل ما يشيئها .

ولا كان الرجل كثير الاختلاط ، فإنه يسمع أخبار الناس أكثر من المرأة ، ويدرس أحوالهم عن كثب ، لذلك فإذا أبي على زوجته معايشة من لا يحبهن ، أو يجهلن ، جديرين بالمعايشة ، وجب عليها أن تمتنع عنهم ، ولو كن أو كانوا من أهلها ، وذلك حفظاً للروابط الزوجية ، وشرف الاسم .

٦ - وأما أن ترثد المتنزعات ، وأما كن اللهو والتسلية ، فهذا يعود لارادة زوجها ، وليس لها حق الاعتراض ، فإذا لم يرغب في ارتياد بعض الأماكن ، فعلى المرأة أن تنزل عند رغبته ، لأنه أعلم منها بالمحيط ، وسكانه ، وعليها أن تكون على اتفاق معه على الأماكن الممكن ارتيادها ،

لأن النزهة ضرورية لها .

٧ - وأما إنفاق المال في سبيل لوازمها ، فهذا تابع لحالة دخل الزوج ، فإن كان دخله حسناً ، فلا بأس أن يكون في موازنة بيتها الشهرية ما يسد حاجتها . أما إن تنفق أكثر من دخل الزوج ، أو ألا تفكر بمستقبلها ومستقبل زوجها ، وأولادها ، فهذا ما يجب أن تحذره وتجتنبه .

إن المرأة الحكيمة هي التي لا تتجاوز في نفقاتها حدود استطاعة الزوج ، ولا تطمع في مجارة النساء اللاتي خرجن في بذخهن عن الحد المعقول ، فينزلن الأشجان في القلوب ، وحصدن الغمرات المضنية ، وجملن الدنيا بظلم الشقاء والبلاء على بيوتهن ، وبذلك خوت الأجسام الفواجم ، وتبدل الماء العذب فيها بالآسن .

٨ - وأما ألا يكون الزوج قاسياً عليها ، فهو حق ، أن لم يكن ثمة سبب موجب ، وعلى كل فقساوة الزوج أو لطفه تتعلق بشخصيتها وذكاؤها ، في كثير من الأحيان ، فإن كانت من فضليات النساء ، وعملت ما يجب عليها ، بدوى سليم وعقل راجح ، فإن الزوج بها يكن قاسياً ، لا بد وأن يلين جانبها ويمامها برفق ولطف ووداعة .

فعلى المرأة أن تربي نفسها لتكون متحلية بهذه الخصال ، كما عليها أن كان زوجها جاف الطبع ، أن تدرس نفسيته ، وتجاريه في رغبته ، إلى أن يدرك خطأه ، فيرجع عنه ويلوم نفسه ، أو أن يكون من وراء مجاراته « مناورة » جميلة تعدل معها خطئها من حيث لا يدري ، أو من حيث يدري ويقنع . وعلى المرأة ألا تقابل شر زوجها بشر مثله ، وأن تعمل على تهدئة حدته : بلطفها وصبرها وقوة إرادتها . وكثير من النساء من جعلن رجالهن يذعنون لهن ، وذلك بذكاتهن ومبارتهن .

وقد قال حكيم عربي : « يدرك بالرفق ، مالا يدرك بالعنف . لا ترى ان الماء على لينه يقطع الحجر على شدته .

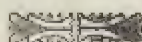
٩ - وأما ان تترك المرأة وشأنها في تربية أولادها ، فهذا يجوز اذا كانت سويتها العلمية أعلى من سوية زوجها ، وكانت ذات ميل الى التربية والتعليم ، ولكن اذا كانت سويتها دون سوية الزوج ، وكان الزوج بارها في أصول التربية ، فعليها ان تتفق وإياه على طريقة معقولة في تربيتهم ، وان تطبقها بعمارة ، فلا تجعل سبيلاً للزوج في الانتقاد ، ولا للناس والمعلمين في التذمر منهم ، ولا تجعل أولادها هدفاً لحدتها وغيظها ، فتؤنيهم وتضربهم دون سبب او لأقل سبب ، لأن هذا ينغص عيشة البيت ، ويؤلم الزوج ، ومن الضروري مباحثة الزوج في كل ما يظهر من الأولاد من الاعمال الصالحة والظالحة ، وأن تعمل وإياه على تقويم اعوجاجهم .

١٠ - وأما ألا يبعد بينها وبين أهلها ، فهذا فيه نظر . فإذا كان أهلها خليفين بالاحترام والصدقة وكانوا لا يعملون على تنفيرها من زوجها ، فمن الخطأ إبعاد المرأة عنهم ، أو ابتعاد الزوج عنهم ، ولكن اذا كانوا غير جديرين بالأكرام ، والاحترام ، والصدقة ، وكانوا أداة شر بين الزوجين ، فمن الحكمة ان تعتمد المرأة عنهم ، وتبقى حريصة على الولاء لزوجها واحترام رأيه ورغبته ، لانه أصبح اقرب اليها منهم .

الاعتصام من مكاره الحياة :

طوبى للمرأة التي تعمل بنفاق فطنتها ، الاعتصام من مكاره الحياة ، وطوارق الأيام . لأن من يتمسك بحبال التقوى ، ويعمل العمل الصالح فانه ينج من عثرات الزمان ويأمن شروره ، ومن يسر على جادة الحق يبلغ قصده من المناسة ، والشدائد تغرب عن الذين يفكرون جيداً في

أمورهم ، ويعملون حسناً في حياتهم . والنعم تنفجر على الذين عرفوا
معنى الحياة والسعادة ، فساروا في طريقها ، ولم يشعروا تعب ولا نصب عن
بلوغ غايتهم . الحرية هي غاية مرغوبة يمكن للمرأة الحصول عليها ،
متى عرفت معناها الحقيقي ، وبذات جهدها في ذلك السبيل بالمقلد الراجح
والحكمة الواضحة .



المرأة العربية ومفط الصحة

١٥

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى . فكم من المرضى أنفقوا كل ثرواتهم في سبيل صحتهم ، التي طغى عليها مرض وبيل ، ولكن لم يشفوا منها ، لأنهم أهملوا ذلك المرض الذي تسرب الي صحتهم ، وتغلغل في أحشائهم ، وظنوا ان المال الذي جموه او ورثوه ينقذهم منه في وقت قصير ، ولكنهم رأوا بعد معالجة طويلة ، ان الوقت قد فات ، وانهم مدركون أجلهم بين عشية وضحاها .

إن الجرائم ذرات ، ولكنها إن لم تلاحق تسلاً الكرة ، فعلى كل إنسان ان يفتيه الى صحته ، ويقرأ بعض الكتب الصحية ، ليتعلم منها ما يمنع عن نفسه امراضاً كثيرة ، لأن الطب هو في : الوقاية والمعالجة ، فاذا مهر المرء بطرق الوقاية ، فإنه يتخلص من المعالجة في كثير من الاحيان وطرق الوقاية قد دونها الاطباء ، ولا حاجة لمساعدة طبيب عند قراءتها ، أما اذا كان القارئ لم يبلغ الدرجة الكافية من العلم ، فعليه ان يقرأها ويسأل عنها الطبيب الذي كان اختصاصه لمعالجته . وقد قال حكيم عربي :

« إياك وشرب الدواء ما حملتك الصحة » .

(العقد الفريد ج ٤ ص ٢٩٢)

من المعلوم ان أكثر الامراض هي داخلية ، وما الامراض الخارجية إلا عوارض من جسم الانسان الداخلي ، فاما ان تزول تلك الامراض الخارجية من ذاتها تدريجياً ، ولما ان تزول يرضع الطبيب الجراح او

بمعالجه ، والأمراض الداخلية إما أن تكون من قلة العناية بالضعفة ،
وجهل بطرق الوقاية ، وإما أن تكون وراثية أو عدوى ، أو أصابت
الجسم مع الزمن ، والأسباب شتى ، لذلك يجب على كل إنسان معرفة
نفسه بنفسه ، وبوساطة الطبيب ، فيعرف حينئذ ما درته ويعرف ما وقع
فيه بإهماله ، وبذلك يسمى الوقاية ، أو المعالجة .

إن أكثر الأمراض اكتسابية ، ومنشؤها الإهمال ، وتحميل الجسم
فوق طاقته من الطعام أو الشراب ، والمتاعب الجسمية والذهنية ، والجنسية ،
ولو بقي الإنسان في طور البداوة ، بعيداً عن جرائم المدن ، المزدهرة
بالسكان ، ورطوبة البيوت ، والمأكّل اللذيذة والحلول ومتاعب الدهن ،
وكثرة الملابس... واعتدل في الحياة الجنسية بقي جسمه سليماً ، ولطالت حياته، ولكنه
اندفع في حياة جديدة غير طبيعية، فأضنى جسمه بالأمراض المتنوعة ، وابتعدت
روحه عن الفرح والمرح ، وهذا ما أورده موارد الهلكة باكراً . وها أنا
أدخل هذا البحث إلماًساً ، لأنه ليس من اختصاصي ، ولكي اقتبست
هذا الموضوع من الكتب والأبحاث الطبية ، ومن الأطباء الاختصاصيين
شفوياً ، فإن أخطأت أو قصرت في البحث ، فاني بينت أن المرجع الحقيقي
هو الطبيب الاختصاصي .

إن أهم الأمراض المصيبة ، التي تقضي على الحياة باكراً ، هي :

١ - الرشوحات الدائمة ، والأمراض الصدرية .

٢ - أمراض الكبد .

٣ - أمراض الكلى .

٤ - أمراض القلب .

٥ - أمراض الأمعاء .

٦ - أمراض الجلد .

٧ - الأمراض العصبية .

٨ - الأمراض التناسلية .

الرشوحات ، والأمراض الصدرية :

أما الرشوحات والأمراض الصدرية . فتشؤها الساكن ورطوبتها وبردها وحرها ، وستر الجسم بالملايس المتنوعة ، وعدم الاعتناء على البرد والحر ، وتقلبات الجو ، وسرعة الانتقال من البرودة الى الحرارة ، ومن الحرارة الى البرودة . وقلة العناية بأمر الغذاء الضروري ، وفقير الدم وخير واق لهذه الامراض هو في :

١ - الاعتناء على البرودة والحرارة ، والافلال من الملايس الكثيرة في فصل الشتاء ، إن أمكن .

٢ - تجنب البرد مع عدم الخوف منه كثيراً .

٣ - الاعتناء على الماء البارد المعتدل والنفاز ، والتحميم به ، وغسل الوجه بالماء البارد في كل الفصول .

٤ - الرياضة البدنية ، ليقوى الجسم فيطرد البرودة عنه .

٥ - تعريض الجسم للشمس في الاوقات المناسبة .

٦ - تناول الطعام الكافي ، ليحصل الجسم على الحرارة الضرورية

له ، وايضاً الفيتامينات والكسبات التي يسمح بها الطبيب .

٧ - معالجة ميكروب السل ، ان ظهر بكل سرعة ، وتناول الغذاء

الضروري ، ومعالجة الربو بالعناية باللوزتين والاسنان والاذن ، وتجنب المثيرات النفسية والاجهاد الجسمي .

٨ - مراجعة الطبيب عند اشتداد الرشوحات والزلات الصدرية ،

والمعالجة بعناية .

وهذه الوقاية والعلاج يزمان وجمع الرأس ايضاً ، ويقوى الجسم ، ويحفظان

نضارة الوجه .

أمراض الكبد :

وأما أمراض الكبد فنشؤها ، الوراثة والذاتانيا ، والكحول وقلة الرياضة وكثرة الفناء ، فينتج عن ذلك : تضخم الكبد وقلة إفرازاته ، وضعفه ، وعندئذ يؤثر ذلك المرض على الأمعاء وعلى القلب والكلى ، والجهاز العضبي والدماغ ، وقد يعجز الجسم عن استيعاب السكر ، بسبب ضعف البنكرياس ، فيظهر المرض السكري ، وبحاجة الجسم للإنسولين ، وقد يتسمم الجسم ، وتتساقط الأسنان ، وقد يفرز الكبد المادة الشمعية بكثرة (الكاسترول) ثم يقع الخطر .

قيل لسمرة بن جندب : « إن أباك أكل طعاماً كاد يقتله » ، قال : « لو مات ما صليت عليه » . (عيون الأخبار ٣ - ٢١٤)

وقال حكيم عربي لابنه : « قد بلغت تسعين عاماً ، ما نفص لي سن ، ولا انتشر لي عصب ، ولا عرفت ذنين أنف ، ولا سيلان عين ، ولا سلس بول ، ما لذلك علة إلا التخفيف من الزاد ، فإني كنت تحب الحياة فهذه سبل الحياة ، وإن كنت تريد الموت ، فلا يبعد الله إلا من ظلم نفسه » . (عيون الأخبار ٣ - ٢١٨)

أما طرق الوقاية فهي :

١ - في الرياضة البدنية دوماً ، بالاعتدال وعدم الاكثار من التعرض للشمس ، إذا كان الكبد مريضاً .

٢ - في عدم تعاطي المشروبات الكحولية ، وتدخين التبغ ، والبعد عن الاضغاريات النفسية .

٣ - في الاعتدال من الغذاء الذي يزيد عن حاجة الجسم ، وتقليل وزن الجسم (الهلال أيار ١٩٥١) وتجنب اليرقان ، والزئبق ، والدهون والفسدة والتقلب على الامساك (الهلال سبتمبر ١٩٥١) (وذلك عند دخول الكبد) .

- ٤ - في أكل الفواكه النافعة للكبد : كالتفاح والتين والعنب والليمون والبرتقال ، وفي أكل الخضار ، كالارضى شوكة ، والجزر والفجل ، وفي أكل الحشائش ، كالكرفس والشمرة والبقدونس والقرصة ...
- ٥ - معالجة مرض السكري بالحمية ، والمآكل المفيدة بحسب إشارة الطبيب والانسولين ، وتجنب الامراض الصدرية ، والقروح ، والتهاب المرارة ، التي قد يكون فيها حصوات .
- ٦ - في مراجعة الطبيب بسرعة والمعالجة عند ظهور مرض الكبد . وعندما يبرأ الجسم من أمراض الكبد ، يعود النشاط والشباب إلى الجسم .

مرض الكلى :

وأما امراض الكلى فهي تأتي من الوراثة والبرد والحيات ، كالتيغوس والتيفوسيد والبرداء (المالدريا) المزمنة ، وكثرة الغذاء ، والاطعمة غير الصحية ، وقلة الرياضة ، وأمراض الكلى كثيرة ومنها :

- ١ - الزلال .
 - ٢ - الرمل ، والبحص .
 - ٣ - العصبي .
 - ٤ - البولة (الأوره) .
- والوقاية من ذلك هو في :
- ١ - عدم تعريض الكلى للبرد القارس .
 - ٢ - عدم تغفل الحيات في الجسم .
 - ٣ - تقليل الغذاء الزائد عن الجسم (الهلال مارس ١٩٥١) والابتعاد عن المضر منه وخاصة اللحم ، الذي قال فيه عمر بن الخطاب (رش) : وإياكم وهذه المجازره (عيون الاخبار ٣ - ٢١٧) وكذلك البيض (عند تعب الكلى) .

٤ - أكل الفواكه : كالتوت الشامي ، والكرز ، والعنب والليمون والبرتقال والبطيخ والجبن ، وتوت الارض (جلك) والرمان ، وأكل الخضار ، كالفليون والجزر والفجل والبصل ، وكل الحشائش كالبققدونس والقررة والخس .

٥ - العناية بالرياضة الجسمية ، التي لا ترفع الكلى ، والمفاصل الحارة والفاترة . . .

٦ - معالجة الكلى والمرض العصبي ، عند طبيب أخصائي ، عند ظهور أقل مرض فيها ، وقد قال الطبيب المشهور « بوغوموليتز » : « وتدل امراض الكليتين على انه يكفي حصول اضطراب فيها لكي يتسعم الجسد بمركبات البولة ، التي لم يمكن طرحها ، وغالباً ما يؤدي حصر البول الى الموت . وقد يدوم قصور الكليتين سنين عديدة ، ويسبب تسعماً دائماً في الجسد فينشخ ويموت قبل الأوان .

(من كتابه : عش ١٥٠ طاماً : ص ٤٤)

والكلية متى شفيت من الامراض ، فإن الجسم يصبح قوياً ونشطاً ، ويعطرد الشيخوخة المبكرة .

أمراض القلب :

وأما أمراض القلب ، فهي تحصل من :

١ - الوراثة .

٢ - قلة العناية بالصحة .

٣ - التقدم بالسن ، وتصلب الشرايين .

٤ - كثرة الغذاء .

٥ - الجهود الجسمية والعقلية والجنسية .

٦ - مرض الكبد والكلية .

٧ - الأمراض الصدرية .

٨ - مرض الامعاء .

٩ - المرض العصبي .

١٠ - الحيات الحبيثة (كالخبيبة والجدري والروماتيزم والتيفوس والتيفويد) وايضاً من البرداء المستعصية وغيرها .

وهذه الاسباب او بعضها ، متى أثرت على القلب ، يصبح مريضاً ، فتضعف وتكثر دقاته ، أو تنقطع ، دون ان تكون هناك غازات في المدة وتنصلب الشرايين ويظهر ضغط الدم .

وقد يقع انفجار دماغي ، وفلج في الجسم ، وخير طريقة لتوقية هي في :

١ - معرفة الوراثة بوساطة اطباء اخصائيين ، والسعي في تجنب أضرارها .

٢ - العناية الصحية والثوقي من الحيات ، والرياضة الجسمية بحسب السن ، وتجنب المسكرات والتبغ .

٣ - الاقلال من الغذاء الكثير (الهلال مارس ١٩٥١) وتقليل وزن الجسم ، وتجنب الاطعمة غير الصحية ، والاقبال على الالبان والفواكه ، والخضار المفيدة .

٤ - معالجة الذبحة الصدرية ، وهذه مجموعة اعراض تنشأ عن حالات مرضية مختلفة ، تصيب القلب نفسه ، او الشرايين التاجية ، التي تغذي عضلاته بالدم الشرياني المزود بالاكسجين ، ومن علاماتها : ألم شديد في مقدم الصدر ، يصعب ضيق شديد في التنفس . ويتجه الألم في العادة نحو الظهر او احد الذراعين ، والطبيب الأخصائي يعلم ذلك .

(هلال ديسمبر ١٩٥١)

٥ - راحة الجسم ، وعدم الاجهاد العقلي ، والجنسي ، وخاصة بعد الطعام ، والابتعاد عن مشاكل الحياة .

- ٦ - معالجة أمراض الكبد والكلى والصدر والأمعاء ، والعصبي ،
لأنهما تضر بالقلب ، وقد يكون الروماتيزم ، من الأسباب التي
تظهر أعراض الذبحة الصدرية ، بينما لا تكون هناك ذبحة .
- ٧ - معالجة كثرة الكالسيوم في الدم ، لأنه يسبب انسداداً في الشرايين .
- ٨ - مراجعة الطبيب ، لأخذ نصائحه ، والمعالجة عنده ، متى ظهر
أقل مرض في القلب ، وقد قال الطبيب المشهور : « بوغوموليتز »
« إن تقصير القلب والرئتين في العمل ، من شأنه أن يحدث
كذلك تسماً في الجسد ، نتيجة لاضطراب عملية الأكسدة ،
ولوقوف الدم في الأعضاء ، التي تعجز بذلك عن التخلص بسرعة
من النفايات التي فيها » . (من كتابه عش ١٥٠ عاماً ص ٤٤)
- إن القلب هو المحرك الكبير ، لهذا الجسم الجبار ، فحتى سلم القلب ،
استدام الجسم قوته ونشاطه .

مرض الأمعاء :

وأما أمراض الأمعاء فننشورها :

- ١ - الوراثة
- ٢ - الجهل الدماغية
- ٣ - قلة العناية الصحية ، وعدم الاهتمام بالرياضة .
- ٤ - الأتعمة غير الصحية ، وقلة المضغ ، وشرب المياه الملوثة .
- ٥ - الأمراض العصبية .
- ٦ - الزحار (الديزنتاريا) المزمن في الأمعاء وهو بعدي السليم ،
والقرحات التي تحدث فيها .
- ٧ - ضعف الكبد .
- ٨ - ضعف القلب .

- ٩ - الحيات الخبيثة .
- ١٠ - الأورام الخبيثة .
- ١١ - الزائدة الدودية .
- ١٢ - طفيليات الأمعاء .

وأعراض الأمعاء تؤثر كثيراً على الجسم وأعضائه الهامة ، ولهذا يجب العناية بالأمعاء والتوقي من الأمراض التي تنشاها وذلك :

- ١ - بالتحقيق عن الوراثة بواسطة أطباء اختصاصيين وتجنب تأثيراتها .
- ٢ - بالاقبال من الجهود الدماغية ، والانفعالات النفسية ، وخاصة بعد الوجبات ، والتدود والنوم بعد الغذاء ، ساعة أو ساعة ونصف الساعة .
- ٣ - بالرياضة البدنية وتجنب الجهود الجسمية والجسمية ، وعدم الاستحمام بالماء البارد وخاصة عند امتلاء المعدة بالطعام ، ثم يأكل الفواكه ، كالنفاخ والشمش والذراق والعتب والبطيخ والجبن والآناس والتوت الشوكي (العليق) والخوخ والسفرجل والزبيب والتين ، وأكل الخضار ، كالشمندر والجزر والسيانخ والبطاطا والبراصيا ، والحشائش ، كالشمرة والنعناع واليانسون والزرفون والكزبرة والكون . . .

٤ - تجنب الأطعمة غير الصحية التي يصعب هضمها ، وخاصة الحلات والتوابل ، ويستحسن أكل الملية والخضار المسلوقة والبطاطا ، والجبن الحلو (هلال يناير ١٠٥٢) والثاني في الأكل ومنضع الطعام جيداً وتناول وجبات الطعام في مواعيدها وعلى أربع مرات يومياً .

٥ - في معالجة الأمراض العصبية ، والزحار والقرحات المعدوية والحيات الخبيثة ، والقضاء على طفيليات الأمعاء .

٦ - ينبغي معالجة حموضة المعدة ، التي تتولد على الغالب من شدة الحساسية ، والنهم في الطعام ، ومن المفيد للمرء تنظيم مواعيد

الطعام ، والمضغ جيداً ، ويبدأ بالطعام منشرح الصدر ، هادئ ،
الانعصاب ، وعدم شرب الماء فترة الهضم والطبيب أعلم بذلك .

٧ - في معالجة القلب والكبد والامساك ، والامساك يعالج بتحديد
ساعة معينة لتخلص من فضلات الطعام ، وشرب كمية وافرة من
الماء بين وجبات الطعام ، (أي بعد الهضم) ، وتناول نوعين
على الأقل من الفاكهة الطازجة كل يوم ، وتمرن عضلات البطن
بالمشي والتنفس العميق ، والوقوف معتدلاً ، والاكتثار من الخضار
والسلطات ، وعدم أخذ ملينات ما لم يصفها الطبيب .

(عن هلال أكتوبر ١٩٥١)

٨ - في تجنب المسكرات والتدخين ، وكثرة البيكربونات السوداء .

٩ - في استئصال الاورام الخبيثة ، وأيضاً الرائدة الدودية ، التي من
أعراضها ، ألم حول السرة ثم في الربع الأيمن السفلي من البطن
والطبيب هو الذي يعرف ذلك .

١٠ - في تجنب التهاب القولون بتقليل الاجهاد العقلي والجسمي ، والانتظام
في مواعيد الطعام ، وتجنب التوابل ، والقطائر والمواد الدسمة ،
وكثرة استعمال الملينات ، والحقن الشرجية .

١١ - في مراجعة الطبيب لأخذ النصائح المفيدة ، والمعالجة عنده .

قال فرقد السبخي إلى تلاميذه :

« صغروا الاقم ، وشددوا المضغ ، واحتموا ، فان من ورائكم زماناً شديداً .

وقال حكيم عربي :

« إن الشيع داعية البشم ، وإن الإسم داعية السقم ، وإن السقم داعية

الموت ، فمن مات بهذه الميتة فقد مات ميتة ليثة ، وهو مع هذا قاتل
نفسه ، وقاتل نفسه ألأم من قاتل غيره » .

وسأل عبد الملك بن مروان أحد الرجال :

« هل أنجمت قط ؟ قال : لا ، لأننا إذا طبخنا أنضجنا ، وإذا
مضغنا دققنا ، ولا نكشط المعدة (لا نملؤها) ولا نخلها » .

(عيون الأخبار ج ٣ ص ٢١٤ - ٢١٩)

وإذا أهمل أمر معالجة الانماء ، فإن الأمراض التي تمتلئها تستعصى ،
ويصعب معالجتها ، وتؤدي إلى أضرار كثيرة .

الأمراض الجلدية :

وأما الأمراض الجلدية فنشورها : أمراض الكبد والكلى ، وقلة الفيتامينات
والكلسيات ، والعدوى ، والتأثرات النفسية ، وداء الفرنج ، ومنها :

١ - الأكزما

٢ - البثور والقرحات ، وربما وصلت هذه إلى الوجه فنشورها ، أو إلى
جلدة الرأس ، فتصعب البصيلة .

٣ - الحكمة

٤ - الشرى وغيرها .

وخير واق منها ، معالجة الكبد والكلى ، ثم جعل الغذاء صحياً ، وذلك :

١ - بالانقلاص من الطعام غير الصحي ، وخاصة الدهن والاحم والسمن ،
وتجنب سوء الهضم ، وأكل ما هو صحي ومفيد للجسم والجلد
وخاصة في فصل الشتاء ، الذي تجف فيه جلدهم .

٢ - بعدم أكل الزيت المطبوخ ، وتقليل أكل الملح والخل والبقول ،
كالفاصولية والحمص والعدس والبقول ...

٣ - بالاكثار من الفواكه وخاصة ما كان منها مدرراً ، والحليب
واللبن الرائب ، وفي هذه المآكل : الفيتامينات الكافية ، ويستحسن
أخذ الفيتامينات ، والكلسيات المستحضرة ، عندما يراها الطبيب
ضرورية . والمرض الجلدي المسمى : بالصدفية (إذ يلهب الجلد ،
ويغطي بقشور فضية اللون) يبالغ اليوم أيضاً بالفيتامينات وخاصة

بفيتامين د مع علاجات أخرى (هلال يناير ١٩٥١) يعرفها الاخصائي .
ومرض حب الشباب ، يعالج بفيتامين آ ، وإذا استمعى يعالج
بأشعة X عند الاخصائي .

٤ - بالرياضة البدنية .

٥ - بمعالجة الحساسية ، لأن لها أثراً كبيراً في الأمراض الجلدية .
٦ - بالابتعاد عن الحدة والغضب ، والتأثرات النفسية ، ومعالجة
الغدد الصماء ، والضعف العام .

٧ - بمعالجة الثعلبية ، التي هي نتيجة اضطراب الأعصاب أو الغدد الصماء ،
بالأشعة فوق البنفسجية عند أخصائي ، وبالفيتامينات ، وتراكيب
طبية ، والأخصائي يعلم ذلك .

٨ - بأخذ رأي الطبيب الاخصائي ، والمعالجة عنده .
كانت حكماء العرب يتجنبون كثرة اللحم لضرره ، وقد قال
أبو عبد الرحمن الثوري : « إن الله يفيض أهل البيت العصيين » .
وقال آخر : « مدمن اللحم كمدمن الخمر » .

وقال رجل لآخر : « لحم يأكل لحماً ، أف لهذا عملاً » ،

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٢١٧)

إن هذا العلاج أو الوقاية مما يذهب بالأمراض الجلدية ، ويرجع المرء
من المرض المشوه والمضني .

الأمراض العصبية :

والأمراض العصبية تنشأ من عدة أسباب ، أهمها :

١ - الوراثة

٢ - المتاعب الذهنية

٣ - ضعف الكبد والكلي

٤ - قلة الرياضة

٥ - الأُطعمة الثقيلة

٦ - البرد

٧ - داء الأفرنج والأمراض البنيوية .

ومتي تملك المرض العصبي في الجسم ، فانه يضيقه ، وعندئذ تخمل الأئمة ، ويثأثر القلب والكبد والكليتان ، وأعضاء الجسم ، فلا يقومون في وظائفهم حتى القيام . لذلك يجب التوقي من المرض العصبي وذلك :

١ - بمعرفة درجة الوراثة ، والمعالجة بواسطة الطبيب .

٢ - بالانقلاص من الطعام غير الصحي ، وأكل ما يفيد الجسم ، وبحول دون المرض العصبي .

٣ - براحة البال ، والفرح والمرح ، والابتعاد عن الحدة والغضب ، واليأس ، وبقوة الإرادة ؛ وقد اكتشف مؤخراً طبيبان من جامعة شيكاغو ، أن التوتر العصبي المتواصل يؤدي الى الصلح الباكر .

٤ - بالرياضة الجسمية .

٥ - بالتخلص من الأملاح (الأسميد اوريك)

٦ - بالتوقي من البرد

٧ - والروماتيزما تعالج اليوم ، بأفيثامينات أيضاً بمعرفة الاختصاصيين .

٨ - بمراجعة الطبيب عند ظهور عوارض المرض ، والمعالجة عنده .

قال حكيم عربي لابنه :

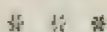
« أي بني ؟ لم تصف أذهان الأعراب ، وتصح أذهان الرهبان ، مع طول الإقامة في الصوامع ، حتى لم تعرف النقرس ، ولا ذبح المفاصل ، ولا الأورام ، إلا لقلة الرزق » ، (ما يصيبه الإنسان من الطعام) وخفة الزاد ، وكيف لا ترغب في تدبير يجمع لك صحة البدن ، وذكاء الذهن ، وصلاح المعى ، وكثرة المال ؟

(عيون الأخبار ج ٣ ص ٢١٨)

الأمراض التناسلية :

والأمراض التناسلية ، هي من أخطر الأمراض على الجسم ، والعقل ، وهي تأتي بالوراثة عن طريق الدم ، وتأتي بالعدوى ، لأن جرثوم مرض الفرج الويل يعيش في الدم .

لذلك كان على المريض ، مراجعة الأطباء الاختصاصيين ، لمعالجته بالطرق الفنية الحديثة المتواصلة لاستبقاء نسله ، وحفظ جسمه وعقله منه ، وأولاده من الميراث الخطر ، لأن من شأن هذا المرض ان يودي الى الجنون ، والتهاب المفاصل وتوسعها ، والتهاب شغاف القلب ، وعاقبته الموت السريع ، وتشويه في الوجه والجسم ، والعمى . وقد قال الطبيب العالمي الدكتور (بوغوموليتش) : « إن السفلس من أكبر أسباب آصاب شرابين القلب والأوعية الدموية ، والذبحة الصدرية ، وآصاب كل النسيج الضام ، وغالباً ما يحدث بعد تدب البثورات السفلسية الكائنة في الأعضاء الداخلية ، ان يظار السرطان على هذه الندبات ، إذ ان نسيج الضام الندي المتصلب والكثيف لا يملك خلايا ذات مقاومة نشيطة ، تستطيع وقف نمو السرطان . »
(من كتابه : عش ١٩٠٠ عاماً ص ٤٠)



إن مما لا مرية فيه ، ان الوفاة الصديقية ، والمعالجة السريعة المتواصلة ، تبعد الأمراض عن الاجسام ، وعندئذ يطول العمر ، وتزدهر النفوس : بسرور فياض ، وعقل سليم .

وعلاوة على ما ذكرته ، فان هناك أمراضاً ، تؤثر على الجسم وتنهكه ، فعلى المرأة ان تهتم بها ، وان تعمل على حماية الجسم منها ، وذلك :

١ - بالعناية بالعيون ، لئلا تصاب بمرض وخاصة مرض (التراخوما)

الساري ، ثم تقطير الميون بقطرات حلوية يومياً ، ومثل هذا يقال عن الاذن ،
التي يجب ان تنظف كل يوم .

٣ - بالابتعاد عن المؤثرات النفسية ، ويجب على المرأة ان تهدي
أعصابها ، وان تعمل بروية واعتدال .

٣ - بالاهتمام بالأضراس ، لأنها زينة الفم ، وبما ان إفرازات الجسم
للحوامض يضئها ، فيجب الاقلال من الطعام غير الصحي ، ثم تنظيفها
بالفرشاة والمجرون المفيد ، بعد كل وجبة ، والعناية بالثيرة جيداً ، ومعالجة
الأضراس عند ظهور اقل مرض فيها .

٤ - بالتوقي من التيفوئيد والجذري والأمراض السارية ، وتجنب هذه الأمراض ،
وخاصة مرض الخناق (الديفتريا) الذي يهاجم الأطفال وذلك باستعمال اللقاحات .
٥ - تجنب البرد مع الاعتناء عليه .

٦ - بالرياضة البدنية يومياً ، وخاصة قبل الحمام البارد وبعده .

٧ - بالتحمم بالماء البارد او الفاتر (بحسب رأي الطبيب) يومياً
قبل الطعام ، وتنظيف الجسم من الدهون بالصابون في كل صباح .

٨ - عدم استعمال المشروبات السكرية .

٩ - عدم استعمال التبغ والتفكك ،

١٠ - بالنوم باكراً والنهوض باكراً ، وبكفي لمن سته دون الثلاثين

عاماً ٧ - ٩ ساعات من النوم ، لمن يزيد سته على الثلاثين عاماً ٩ - ٨ ساعات يومياً .

١١ - تجنب الاطعمة الثقيلة ، وكثيرتها ، والاقلال من اللحوم والبيض

والسمن الطبيعي ، قال ابن المبارك : دإي قد أريت على المائة (من عمره)

وإني لم أذق لحماً منذ ثلاثين سنة . هـ (عيون الاخبار ج ٤ - ص ٩٨ - ٩٩)

١٢ - الاعتناء على الفواكه والابن والخضار المفيدة .

١٣ - الاستفادة من الطبيعة : من الماء والهواء والشمس .

١٤ - منع تسرب السمكة الى الجسم ، لأنها مضره ومهلكة باكراً ،

وإبعادها عن الجسم بكون الرياضة والتقليل من الاطعمة المسببة . وقد قال
عربي لرجل رآه سمياً : « أرى عليك قطيفة من نسيج أضرارك . »
(عيون الأخبار ج ٣ - ص ٢١٥)

١٥ - بقراءة الكتب الصحية ، وأخذ نصائح الأطباء (الذين تجرأت
على حقوهم ، ولكن بقي حسنة مثل نبيهم والحمد لله ، فأرجوهم الممذرة) .
١٦ - ضرورة وجود ميزان حرارة للجسم ، وكاسات هواء ،
وأوكسجين ، وصيغة اليود . وقطن معقم وشاش لأجل لب الجروح ،
وروح لقمان (إستر) وروح النشادر ، وكين وأسبرين ، ومسحل ،
ووازلين قال بعض الأطباء : « إن الخلقة تعيش خمسة أضعاف بنسبة
نموها فالإنسان الذي ينمو في عشرين عاماً ، يجب أن يعيش مائة عام ، فإن
عاش أقل من مئة فقللة العناية ، وإن عاش أكثر من مائة فلهظيم العناية ،
وقال أطباء : باستطاعة المرء أن يعيش ١٥٠ عاماً ، فلتعتن المرأة لتعيش
أكثر من مائة عام بعقلها السليم وحياة الشباب .

١٧ - الجد والنشاط لتجنب الفقر ، لأن الفقر يحقق العمر باكراً .
١٨ - إنبادة الذباب والضراير والخشرات الضارة ، لأنها أعداء الإنسان ،
لذا تنقل إليه الميكروبات .

١٩ - معالجة نزيف الأنف الدائم ، بتنظيم الغذاء ، وتناول المقويات ،
وعدم إجهاد الجسم في العمل ومعالجة الأسباب .

٢٠ - معالجة ارتفاع الضغط ، (الذي يصيب الناس بين الأربعين
والخسين من أعمارهم ، وقد يصيهم قبل ذلك) بتقليل الغذاء ، وتجنب اللحم
والقلق ، والانفعالات النفسية ، والامتناع عن الحر ، ومعالجة الكليتين ،
إن كان فيهما مرض ، وكذلك مرض السكري ، وتجنب البرد ، ثم النوم
ثماني ساعات يومياً .

٢١ - على الآباء أن يحرصوا على حماية أولادهم من البدانة ، منذ خدانتهم ،

وذلك بالا يعودوهم الافراط في الطعام ، الذي يزيد عن حاجة الجسم ،
وتوجيههم الى الرياضة الجنسية .

٢٢ - ابعاد تجاعيد الوجه في سن مبكرة ، يكون بعدم الاجهاد
الجنسي ، والجنسي ، والعصي ، والسهر ، وتعاطي المشروبات الروحية ،
ثم معالجة نقص الهرمونات .

٢٣ - يقول هلال (اغسطس ١٩٥١) ان السعال الديكي يعالج
بالكلوراميسين ، وقد نجح هذا العلاج ، وعلى كل يجب مراجعة الطبيب
عند المعالجة .

٢٤ ينبغي الاهتمام بالغدد الجنسية ، فالغدة النخامية ، التي تقع داخل
الرأس أسفل المخ ، تنظم النشاط الجنسي ، وتؤثر في النمو ، والذكاء وقوة
البصر ، وتحفظ توازن السوائل في الجسم ، والغدة الدرقية ، التي تقع على
جاني القصبة الهوائية ، لها تأثير كبير في حالة الجسم ، وتكوين الشخصية ،
والجهاز العصبي ، والحواس الخمس .

والغدة فوق الكلبي (فوق كل كلية غدة) تلبه خلايا الجسم ، وتنشط
الأعضاء الجنسية ، وتحافظ على اوزان الاملاح به .
وغدة البنكرياس ، وهذه تقع في المنطقة الممدية ، وأهم وظيفة لها ،
هو انتاج الانسولين اللازم للحياة ، لأنه ينظم احتراق السكر كوقود
الآلة البشرية .
(عن هلال ١٩٥١)

إن هذه الغدد تفرز إفرازات متنوعة ، ومفيدة للجسم ، فيجب العناية
بها ، ومراجعة الطبيب الاختصاصي بشأنها .

٢٥ - تعالج الحروق (التي هي من الدرجة الاولى) بوضع طبقة من
الفازلين أو مرهم الحروق ، وفي حالة الحروق البسيطة جداً كحروق
السجائر ، فإن الجزء المحروق من الجسم يفيد ان يغمس بسرعة في ماء
بارد . أما الحروق العميقة ، فتعالج بوضع رباط معقم عليها ، وتركها حتى

تعرض على الطبيب ، وفي حالة الحروق التي تتناول مساحة كبيرة من الجسم ، من الضروري لف المصاب بغلالة نظيفة ، وتمجيل بقله الى المستشفى ، وإذا كان سيمر بعض الوقت ، قبل ان يراه الطبيب ، فينبغي استعمال كمادات دافئة بحلول بيكربونات الصودا متركب من ثلاث ملاعق منها في لتر ماء مقلي .
(عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٦ - تحتاج الحامل الى مائدة طيبة دوماً ، وينبغي ان يكون غذاؤها من اللبن ، البيض ، واللحوم الصغيرة السن والسمك ، والخضروات ، وعلى الحامل تجنب الانذية التي تؤدي الى اضطراب عملية الهضم ، ويمكن شراب الشاي والقهوة بغير إكثار ، وتجنب المشروبات الكحولية ، وكل هذا يكون بمشورة الطبيب .
(عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٧ - تقاوم آلام الحيض ، بتقوية حالة الجسم العامة ، واخذ حقن كلسيوم في الوريد ، وحقن خلاصة البيض ، واخذ اقراص من دواء نيوميريل ، والاكتثار من التريفس ، وشاول الغذاء الكامل ، الذي تتوافر فيه العناصر الضرورية للجسم .
(عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٨ - ينبغي العناية الثانية بغذاء الطفل ، وأنواع الغذاء الضرورية له من حين مولده حتى الرابعة والخامسة من العمر ، وذلك بحسب إرشادات الطبيب الاختصاصي .

٢٩ - لقد ثبت أن الفيتامينات تفيد في الصلع ، والجهاز البصري ، وتجاويد الوجه المبكرة . والطبيب الاختصاصي أعلم بذلك .

٣٠ - ينبغي أن يتألف طعام المرأة يوماً من :

١ - البروتينات ، وهي توجد في اللحوم والبيض ، والدجاج ، واللبن والفول والبسلة .

٢ - الدهون والسكريات والنشويات والسكر ، ويوجد هذه على الاخص في الزبدة واللحوم الدهنية والحبوب والبطاطس .

٣ - فيتامينات ، وأهمها :

فيتامين أ - يوجد في الخضار الخضراء والصفراء والزبد .

فيتامين ب - يوجد في اللحوم الحمراء ، والخبز الذي لم تنزع ردة والمكرونة .

فيتامين ج - يوجد في الموالح والعلف (الهندورة) .

فيتامين د - يستخلصه الجسم عند التعرض للشمس .

فيتامين هـ - يوجد في الخضار الخضراء ودقيق الغلال الكامل .

٤ - المعادن ، وأهمها : الكالسيوم ، والفوسفور (يوجد في اللبن)

الحديد والكبريت (يوجد في اللحوم الحمراء ، والبيض) اليود والصوديوم

(يوجد في ملح الطعام) . (عن هلال نوفمبر ١٩٥١)

٢١ - ان التوتر الاعصاب يجعل بالشيوخوخة ، والاسترخاء يحفظ

الشباب ، فينبغي التعلم كيف يسترخي المرء ايفلاً شاباً طول الحياة .

٣٢ - ان الصداق النصفي غالباً ما يكون وراثياً ، ولكن يساعد على

ظهوره الانفعالات النفسية ، والاجهاد العقلي الجسماني . واجهاد النفس ،

وبعض اضطرابات الجهاز الهضمي ، واضطرابات الخيض ، والجهاز التناسلي

عند المرأة ، فمن الضروري تفادي هذه العوامل المثيرة ، والتزام الراحة

التامة بالفراش اثناء النوبة ، مع تجنب الضوضاء ، ووضع ماء ساخن

عند القدمين ، ولا بأس من تعاطي الاسبرين او البراميدون ، وعند

الشعور باقتراب النوبة وضع قرص او قرصين من دواء « جينرجين »

تحت اللسان ومعه . (عن هلال نوفمبر ١٩٥١)

٣٣ - يجب العناية بالاسنان ، ومعالجة البثور عند طبيب اخصائي ،

وأعراض السكري ، وروماتزم المفاصل ، والحمل عند كثير من السيدات

يضر في الاسنان ، فينبغي الانتباه لكل ذلك ، وتنظيمها بالفريضة بعد

كل وجبة ، والاسفافسار من الطيب عن الفواكه التي تفيد الانسان
وأني معجون يفيدها .

٣٤ - ينبغي على المرأة الإبقاء الى زوجها بترك المسكرات ، وبيان
اضرارها له ، وأن تعمل على تسليته وتخفيف مشا كل الحياة عنه لئلا يسلوها
والسعي في إبعاده عن السكبرين ، وتقريبه من الاصدقاء الذين لا يتعاطون الخمر .
٣٥ - على المرأة عند ركوبها الطائرة ، أن تقدم الى طبيبها ليفحصها
لان أمراض الذبحة الصدرية ، وصعوبة ضغط الدم ، والجهاز التنفسي
والتدري ، والسكر ، وقرحة المعدة ، والجلد وخاصة بعد الشهر الثامن ،
كل ذلك يؤثر على الراكب في الطائرة . (هلال فبراير ١٩٥٢)

٣٦ - الحساسية تسبب عدة امراض ، وأهمها : الربو ، والرشح ،
والحمى القشية ، والانحورية (الشرى او الارثيكاريا) ، والاكزيما ،
وبعض حالات القيح ، والاسهال ، وتشنج القولون ، وزيادة في افراز
الغدد الانفية والمضمية والدمعية ، ونقلاً جراء على الجلد ، وحكة شديدة
وضيقاً في التنفس ، فمن الضروري مراجعة الطبيب الاخصائي لمعالجة الحساسية .
٣٧ - لراحة الجسم والنفس والعقل ممناً ، من الضروري اتباع
الطرق الآتية :

- ١ - لا تكوني عجولة ، وعاطفي أمورك بثؤدة وأناة .
- ٢ - ارض بما قسم لك ، فليس امرؤ في هذه الدنيا يخلو من
المتاعب ، ولا تأخذي دوماً مأخذ الجد .
- ٣ - تحبني الاسراف في القلق .
- ٤ - لا تنصبي وقتك في محاولة الوقوف على ما يضره الناس ، او
يهدفون اليه في كل عبارة يوجهونها اليك .
- ٥ - تحبني وخز الضمير (اي لا تضري احداً ، ولا تبغضي عن الناس) .
- ٦ - لا تدربي في الحجل ورعافة الحس .

- ٧ - تجنبني تحليل نفسك وأفكارك باستمرار .
- ٨ - تجنبني ما يزعزع ثقتك بنفسك .
- ٩ - كلي جيداً وتكن واجباتك منظمة .
- ١٠ - تجنبني الأرق لأن النوم العميق ساعات كافية أمر ضروري لسلامة العقل والنفس .
(من خلال أغسطس ١٩٥١)
- ٣٨ - إن الفيتامينات تشفي أمراضاً متنوعة ، ومنها الأمراض الجلدية وإليك ملخص ملخص ما جاء في مقال للدكتور محمد الفواهري (مدرس الأمراض الجلدية بكلية الطب بـ مصر) .
- إن فيتامين آ يفيد في الحالات الآتية :
- ١ - مرض جلد الاوزة وأمثاله من الأمراض الجلدية التي تفتقر بجفاف الجلد وبثقله .
- ٢ - جفاف البشرة وظلها في بعض أجزاء الجسم .
- ٣ - حب الشباب .
- ٤ - عُمى الليل وجفاف كرة العين .
- وفيتامين ب ، تفيد في الحالات الآتية :
- ١ - التهابات الجلدية التي تحدث عند زوايا الفم والشفتين ، وفمحقى الأنف ، وزوايا العينين الخارجيتين .
- ٢ - التهاب الجلدي الدهني البسيط الذي يصيب المنطقة الجباجورة للأنف ، حتى يمتد الى طرفي الشفتين ، وقد يصيب العينين واللسان .
- ٣ - مرض الاحمرارية ، إذ يحمر منتصف الوجه ، وتظهر حببيات وبثرات .
- و « حامض النيكوتين » عنصر آخر من عناصر فيتامين ب يفيد في علاج :
- ٤ - البلاجرا ، وهو مرض جلدي ، تصاب به الاماكن المكشوفة من الجسم ، كالوجه والرقبة واليدين والساقين ، فيلتهب الجلد وبثقله ويصير لونه داكناً .

٥ - في كثير من الامراض الجلدية التي قد تنجم عن الحساسية ، او وجود حالة تسممية او بؤرة عفنة في الجسم .

٦ - (وفيتامين ب المركب) يفيد في علاج الامراض الجلدية . مثل البهاق والقملبة والشجرية وسقوط الشعر .

وفيتامين د : يحدث عند نقصه نزف بالجلد او يحدث في شكل نقط او خطوط او كدمات وقد تتطور الى بثرات ثم تقرحات بالجلد ، وقد تنجم عن ذلك أورام في عضلات الساق أو الفخذ أو جدار البطن ، وفيتامين د ، يفيد في علاج تدرن الجلد .

وفيتامين ي : يفيد في علاج مرض « الذئب الاحمر » وهذا مرض مزمن مشوه يصيب الوجه على شكل القرائن ، ويظهر عليه قشر دقيق عند فتحات المسام . (عن هلال سبتمبر ١٩٥٢)

ومن الضروري المعالجة عند طبيب اختصاصي .

٣١ - إن المني يفيد في :

١ - صفاء الاذعان ونداطها ، وتمددة أجهاز العنقي .

٢ - النعاس الجروح ، لأن المني يعمل على سرعة اعادة تنظيم حركة التنفس . والمرأة التي تفرص على المني بانتظام ، تضع أطفالها في الغالب بسهولة . « عن مجلة البحاش دايجست »

« عن هلال نوفمبر ١٩٥٢ »

٤ - لقد ظهر أن المرء اذا تناول طعاماً في وجبة الافطار يبادل ربع كليات الطعام ، التي يتناولها طول اليوم ، بلسنخ نشاطه الفكري والذهني الحد الأقصى ، وظهر ان الانقلاص من الطعام في وجبة الافطار كالاكثر منه فيها ، يبلد الذهن ، ويقلل الانتاج .

ولاحظ الباحثون ان عدم تناول الفطور لا يصلح ، كما يزعم بعض

السيدات - كوسيلة للتخلص من البدانة ، إذ أنه يؤدي الى الاكثار من الطعام في الوجبات الاخرى ، فتبقى البدانة بغير نقصان .
(هلال ديسمبر ١٩٥٢)

- ٤١ - من الاسباب التي تطيل في العمر :
- ١ - الاكل المعتدل . والتخلص من فضلات الطعام .
- ٢ - الفرح والمرح ، وابساد كل ما يشغل البال .
- ٣ - الرياضة الجسمية والروحية والنوم الكافي .
- ٤ - التمتع بالهواء الطلق والمناظر المبهجة .
- ٥ - معاشرة الفرحين المتفائلين .
- ٦ - الاهتمام بالثقافة ، لأنها تزيد في المعلومات ، وتحلب الاحترام الشخصي .
- ٧ - الانخراط في الجمعيات الخيرية التي تعمل لمصلحة الشعب وثقافته ورفقائه ، وفي ذلك لذة روحية .
- ٤٢ - ان ذكاء المرء وثقافته . يجعلانه يفكر كثيراً ، في كل امر عرض عليه ، أو سمع به ، وهذا ما يسبب له متاعب جمّة ، جسدية وذهنية ، يمكن أن تغلب عليه يوماً ما . فعلى المرأة الذكية المثقفة ، أن تستخدم إرادتها ، لتبعد مشاكل الدهن ، وأسباب السأم عنها ، وتعمل على خلق روح الفرح والمرح في نفسها : بالطبيعة ، ومعاشرة المتفائلين ، وتنظيم الحياة .
- ٤٣ - ان المسكرات والتبغ يضران في الجسم كثيراً ، وخاصة في الحامل ، لأن سمومها تضرها ، وتضعف جسمها ، كما تضر الجنين وتزيد في خفقات قلبه وتوقيفه . فعلى المرأة ان تنبه الى ذلك ، ومراجعة الطبيب الاختصاصي .
- ٤٤ - ان الانسان يحتاج الى ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ وحدة حرورية يومياً ، والحامل تحتاج الى ٢٠٠٠ وحدة في الثلاثة أشهر الاولى ، و ٢٥٠٠

في الثلاثة أشهر الثانية ، على أن لا يقل ما في ذلك من الروتين عن ٨٥ غراماً ، وأن يكون نحو ثلثي الغذاء من الشبويات ، والرابع من الدهن وأفضل أصناف الغذاء للجمال : اللحوم غير الدسمة ، بما فيها السمك والبيض ، والخضروات والحلوى والفاكهة الطازجة واللبن ما لا يقل عن ٥٠٠ غرام يومياً ، وتمر ماء .

(عن الدكتور إبراهيم مجدي - خلال شباط ١٩٥٣)

٤٥ - رغبة في النظافة ، تعمل بعض السيدات والآفات ، على تقليل الطعام لدرجة أقل من حاجة الجسم ، وهذا من شأنه أن يضعف قوتهم ، ويذهب بشبابهم ونضارتهم باكراً ، ويجعلهم عصبيات المزاج ، يلقن الى الخبز .

٤٦ - التفاح غذاء هام وعلاج مفيد للجسم ، لأنه في كل مائة غرام منه : ٩٠ وحدة من فيتامين (آ) و ٤٠ وحدة من فيتامين (ب١) و ٢٠ وحدة من فيتامين (ب٢) ، و ٢٠ وحدة من فيتامين (ث C) وهو ينشط الأمعاء بمادة « السيلوز » التي يحتويها ، ويفيد في الإمساك ، وفي معالجة السعال عند الاطفال . وبعد مرض الحصى عن الكلى ، ومرض الحالب . فعلى المرأة أن تأكل التفاح وتطعمه لأولادها ، بقدر ما تستطيع . (ملخص عن مجلة فوستر سائتيه - عن هلال شباط ١٩٥٣)

٤٧ - قال الدكتور بونغو مولينز ، في كتابه « عش ١٥٠ عاماً ، مايلي :

« إن أصبح الحركات الجسدية التي تحرك الجسد والروح في نفس الوقت ، هو الضحك ، انه يسهل الهضم ودوران الدم والتبخر ، وينشط القوة الحيوية في جميع الاعضاء » (ص ٣٨)

« إن الكحول اذا اخذت بجرعات قوية ، كانت من أعنف السموم لجميع خلايا الجسد ، وخصوصاً خلايا الجملة العصبية ، والجملة الفيزيولوجية المؤلفة من النسيج الضام . (ص ٤١)

• إن من الراغبين أن لئيكوتين التمتع أثراً ضاراً في كلى الجسم المصبية ، وعلى الأوعية الدموية ، فتقبض بسببه الشرايين المغذية للقلب ، ولا يمكن مثل هذا القلب أن يستعيد أبداً قوته الاصلية ، بعد ان يصيبه النقص قبل الاوان . (ص ٤١ - ٤٢)

لقد قدر الاختصاصي بوفون ان مدة الحياة الوسطية لحيوان خمسة الى سبعة أضعاف مدة عمره ، وبما أن مدة نحو الانسان تقتضي بين ٢٠ - ٢٥ عاماً ، لذلك قلنا بإمكاننا القول ان وسطى حياة الانسان يجب أن يكون ١٥٠ عاماً . (ص ٤٧)

وقد ذكر بعض المعمرين فقال عنهم مايلي :

مدة حياته

كننجهرن (مؤسس أسقفية غلاسكو) ١٨٥

كرارت (هنغاريا) ١٨٥

دوزبة (باثة البحر) ١٥٠

ويسكس (مقاطعة اليوركشاير) ١٦٩

جنگنز ١٦٩

توماس بار (انكليزي) ١٥٢

(وقد تزوج هذا للمرة الأخيرة بين

كان عمره ١٢٠ عاماً) .

جوزيف هارينغتون (النرويج) ١٦٠

(وقد ترك أرملته شابة وعدداً من الاولاد

وعمر ابنته البكر آنذاك ١٠٣ سنين

بينما عمر آخر أطفاله ٩ سنين) .

جون روفن (هنغاريا) ١٧٢

مدام ١٩٠

ويذكر فينوف مؤلف كتاب (فلسفة طول الحياة) ان رجلاً هنغارياً مات سنة ١٠٠٥ عن عمر ناهز ١٩٥ عاماً ، وكان عمر ابنه آنذاك ١٥٥ عاماً .

ويذكر غينو (عضو أكاديمية الطب) الذي عاش ١٥٣ أعوام وألف كتاباً بعنوان (لكي تعيش ١٠٠ عام) :

ان الكاردينال دارمه ميناك مر في أحد الشوارع ، فرأى شيخاً في الثمانين من عمره يبكي على عتبة داره ، فلما سأله الكاردينال عن السبب ، قال الشيخ : ان أباه قد ضرب ابنة لانه لم يحترم جدته ، إذ مر أمامه ولم يحن قائمته ، وأجب الكاردينال ان يرى الجد ، فاذا به يناهز ال ١٧٠ عاماً (ص ٤٩ - ٥٠) .

دلت الاحصاءات ان في ١٧ كانون الثاني سنة (١٩٣٩) كان يعيش في موسكو ٥٥ شخصاً بلغوا المئة ، بينهم ستة رجال و ٤٩ امرأة و ٦١١ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٩١ و ١٠٠ وبينهم ٩١ رجلاً و ٥٢٠ امرأة . (ص ٦٩ عن البرافدا - ٣٠/٩/١٩٣٩)

ويوجد في دمشق اليوم لاجئ من صفد بفلسطين يدعى (محمد سليم شتا) له من العمر ١٠٧ أعوام ، وحيدته جيدة ووعيه تام ويقوى على المشي والحركة والنزلة في المتنزهات العامة .

لقد تبين ان المرأة تعيش أكثر من الرجل ، لقلة متاعها الجسدية والعقلية ، على عكس الرجل ، كما ان افراط الرجل الجنسي يسبب في انهاك صحته باكراً .

ويسمح المؤلف بوجوموايتز للوقاية من الشيخوخة المبكرة ، وللعيش ١٥٠ عاماً باتباع الطرق الآتية (باختصار) :

- ١ - مكافحة الجراثيم .
- ٢ - جعل كل الجسم يعمل باعتدال ، فالمبالغة في أية وظيفة من

الوظائف ، كالسراقة المفرطة ، أو الانهالك في العمل الى الشيخوخة المبكرة .
٣ - التنفس بفتح لكي لا يبقى الهواء فاسداً في الرئتين ، ولكي
يقتلي الدم بولد الحموضة .

٤ - تغذية الجسم بالغذاء الصحي البسيط ، المفيد للجسم ، وعدم
الاكثار من الأكل ، ومن اللحم .

٥ - الرياضة والتدليك مقيدان جداً للكفاح ضد توقف الدم في
بعض الأجزاء .

٦ - اللباس المتبدل ، وعدم الاستعجال في تعاطي الادوية .

٧ - نقافة الجسم ، ومن الضروري أن يستحم الانسان مرة في
الاسبوع على الأقل .

٨ - يجب النوم ٧-٨ ساعات يومياً ، منها ساعة بعد وجبة الطعام الكبيرة .

٩ - عدم الافراط في العلاقات الجنسية ، لأن تحويلها الى مصدر
للسرات المفرطة ، يؤدي الى انهك الجسد ، وشيخوخته قبل
الان ، بينما الاقتصاد في الشهوة ، منشط للعقل ، والحب ، ولطول الحياة .
(ص ٨٦ - ٨٨)

لأنخف !!

وقد قام الدكتور الاميركي ادوارد سيبير كولز ، وهو دكتور في الطب
وعلم النفس مم ، بتأليف كتاب اسماء : ، لأنخف ، وكان لهذا الكتاب
دوي في عالم اميركا وأوروبا ، وقد طبع الدكتور فيه الامراض المزمنة ،
والخوف من الامراض . ونما قاله :

« إذا هبطت طاقتك بسبب قلة النوم أو العمل المتواصل دون رياضة
أو تسلية ، أو عاربة عقبات ومشاكل ، أو السهر أو الادمان على تناول
المشروبات الروحية ، أصبت بالقلق وضيق الخلق وحدة الطباع ... (وهذا
نوع من التوربستانيا) »

فإذا ما نوعت ناحية نشاطك ، ولازمت أي نوع من أنواع الرياضة ،
كالقنص ، والسباحة ، والتسلية ، أعدت أعصابك الى درجة تقرب من
الكمال ، فيعود اليك هذؤ الوجدان ، واتزان الحكم ، وصفاء التفكير .

(ص ٤٥ - ٤٧)

إن بين جسمك وعقلك صلة وثيقة العرى ، ومن المبادئ المسلم بها
أن كل عملية عقلية يصحبها عملية بدنية في المخ ، وإن كل سلسلة من
الاحاسيس والصور والافكار التي تجول بخاطرك ، تصحبها تغييرات في
الخلية العصبية ، ينتج منها شكل أو صورة خاصة . فلا بد من معالجة
نفسية المريض ، لأن ما يفكر فيه لا يقل أهمية عما يأكله ... فما لم يغير
طرق تفكيره وعاداته في الأكل والنوم ، فالشفاء ضرب من المستحيل
إي أن المرض النفسي ، قد يسبب المرض الجسمي ، أو يزيد فيه (ص ٩٠)
وقد أجمع علماء الطب ، على أن ٩٠ ٪ على الأقل من أمراض المعدة
التي يعالجها الاطباء ، إنما منشؤها سوء الهضم ، وما سوء الهضم العصبي
هذا ، سوى رسائل القلق ، والخوف ، والصدمات النفسية التي يذيعها
المقل فتلقظها على الفور الاعصاب في قناة الهضم المعوية (ص ١٢٩) .
فيجب والحالة هذه معالجة أمراض المعدة وسوء الهضم ، كما ذكرته

في بداية هذا الفصل .

قد يختلف توازن المد من الزمن للآخر ، بعد جرعة واحدة ، كما
قد يطرأ تغيير تام على شخصيته بعد جرعتين ، فيصبح بذئياً ، بعد أن
كان لبقاً محترماً ، ويخيل اليه أنه مثر في حين أنه محدود الدخل ،
وينطق بالالفاظ البذيئة بعد أن كان معتدلاً في لفظه ... وبالحله فإن
شخصيته برمتها ، تصبح غير ما كانت عليه بالأمس ، ومتى بلغ الرجل
حداً تغيرت شخصيته من جراء المسكر ، جاز لنا حقاً ، أن نخصص
حالته ، بأنه مدمن مريض ، وبأنس مثقل بالداء ؛ وهذا هو السبب في تغيير

شخصيته . لأن السائل في المخ يضغط على المراكز العليا ، في قشرة الدماغ ، ومن المعلوم أن أروع جزء من أعضاء الجسم في الإنسان ، هو ذلك الغشاء ، أو القشرة - الذي يغلف أعلى الدماغ ، والذي يقال أنه مركز التفكير والابتكار . ومن الغريب أن هذا الجزء من جسم الإنسان كان آخر مرحلة من مراحل التطور والنشوء والتقدم في الإنسان ، كما أن أول ما يتأثر بالكحول ، بين جميع أجزاء الجسم (١٦٤ - ١٦٧) . ويتطلب علاج الأدمان البذل في السلسلة الفقرية على عدة مرات ، إلى جانب العلاج الطبي (١٧٠)

إن من الواجب أن يتعلم المرء كيف يؤدي عمله ، فيقسم ساعات النهار ، وينظم أموره ، ويقوم بالتواجبات خارج المنزل وداخله .
(١٨٨ - ٩٠)

وهذا ما يشرح الصدر ، ويبعد الخوف عن النفس ، ومن الضروري تغيير النفسية (تدريجياً) وأن يحسب حساب المفاجآت ، لأن الحياة مليئة بها ، ويجب الاعتقاد أن حياتك في قبضة يدك ، وفي مقدورك ، تشكيلها وفق النموذج الذي تختاره لنفسك (١٩٩)
وعندما تكون متعباً - أي عند هبوط الطاقة في الخلايا العصبية - لا تكون قيم الأشياء في نظرك كما يجب أن تكون ، فلا يعود في وسعك أن تحكم على صحة الأشياء من عدمها . (٢٠٢)
وهذا الكتاب يوجب المعالجة النفسية والجسدية ، وتنقية الروح ، لإبعاد الخوف عن الإنسان وهو جدير بالمطالعة .

الصحة والعرب :

قال النبي (ﷺ) : إن لكل داء دواء ، فإذا أصيب دواء الداء ، بره بادن الله تعالى .
(أخرجه مسلم)

قال عمر (رض) : كان رسول الله (ﷺ) يضعم الخيل (يسابق بها) (أخرجه أبو داود) أي أن النبي (ﷺ) كان يعتني بالخيل والسبق، وهو رياضة وتسليية معاً .

قال شاعر عربي :

لا تشكون دهرًا صححت به إن الغنى في حجة الجسم
هيك الخليفة كنت مشغولاً بالذادة الدنيا مع السقم

(عيون الأخبار ج ٣ ص ٥٠)

وقال عمر بن الخطاب (رض) :

« لا تزالون أصحاء ، ما نزعتم ونزوتكم » يريد ما نزعتم عن القسي ، ونزوتكم على ظهور الخيل . (العقد ج ٤ ص ٢٩٢) وهذا رياضة أيضاً .
قال عربي : « البطنة تنهب الفطنة » .

وقال مسلمة بن عبد الملك الملك الروم : « ما تعدون إلا حقي فيكم ؟
قال : الذي بعلا بطنه من كل ما وجد » .

وحضر أبو بكر (رض) سفرة معاوية ، ومعه ولده عبد الرحمن ، الذي كان يلتزم أماً شديداً ، فلمّا كان بالعشي ، راح أبو بكر إلى معاوية ، فقال له معاوية : ما حال ابنك ؟ قال : اعتل . قال : أما مثله لا يعلم العله .
(العقد ج ٤ ص ٣١٠)

وكانت حكمة العرب تقول : « إن رأس الداء كله ، إدخال الطعام على الطعام » .

وقال حكيم عربي : « إن أكثر العلل ، إنما يتولد من فضول الطعام » .
(العقد ج ٤ ص ٣١٣)

قال ابن عبد ربه (صاحب العقد) :

« من أكل الطعام بعد حركة كافية ، وأخذ من البطن اليه ، وافى الطعام الحركة الفريزية قد اشتملت ، ومن تناول طعاماً من غير

حركة ، وأخذته مع غير حاجة من البدن اليه ، وافي الطعام الحركة
 الغريزية خامدة ، بمنزلة النار الكامنة في الزناد ، ومن اتبع الطعام بالنوم ،
 بطلت الحرارة الغريزية فيه ، فاجتمعت في باطن البدن فهضمت طعامه ،
 ومن اتبع الطعام بحركة ، انحدر عن معدته غير مهيضم ، وأحدث سداداً
 وعقلاً في الكبد والكلى وسائر الأعضاء ، (العقد ج ٤ ص ٣١٨)
 ولعل العرب عرفوا فائدة الأطعمة ومضارها فقالوا : إن لحم الفارابي
 والسمك أحسن من بقية اللحوم ، لأن لحوم الابل والخيوس ، والبقرة
 والكروش والأعماه غليظة ، وإن من الأطعمة لطيفة ، ماء الشعير ،
 والبطيخ ، والتين واليابس منه ، والجوز ، والعسل ، والفستق ، ومن
 الأطعمة الباردة : القرع ، والخيار ، والقثاء ، والافجاس ، والخوخ ،
 والعنب ، والبلح ، والنخس ، والهندباء ، والنفاج ، والكثيرى ، والرمان ،
 والأطعمة الغليظة ، والتي غذائها كثير هي : لحم البقر ، والأفدنة ،
 والأفندة ، وحواصل الطير كلها ، والسمك انقليط اللوح ، والسبيد ،
 والباقل ، والخص ، واللوبياء ، والترمس ، والعنيس ، والتمر ، والبلوط .
 (العقد ج ٤ ص ٣٢٠ - ٣٢٤)

وما قاله الحرث بن كلفة طبيب العرب الى كسرى أنو شروان :

- ١ - إدخال الطعام على الطعام هو الذي أفنى البرية .
- ٢ - التخمرة إن بقيت في الجوف قتلت ، وإن تحللت أسفنت .
- ٣ - لا تدخل الحمام وأنت شبعان .
- ٤ - اجتنب الدواء ما لزمتك الصحة ، فإذا أحسست بحركة الداء ،
 فاحسمه بما يردعه ، فإن البدن بمنزلة الأرض ، إن أصلحتها
 عمرت ، وإن أسفنتها خربت .
- ٥ - اجتنب أكل الضئان الفتي ، وأكل الفديد من اللحم ، والمالح ،
 والمز ، والبقر .

٦ - كل الفاكهة في إقبال دولها ، وازكها إذا أدبرت وولت وانقضى
زمانها (أي التي خجعت) .

٧ - أفضل الخضر : الهندباء والخس .

(المقدح ٤ ص ٣٥٧)

وقال العرب في خواص بعض الخضر ما يلي :

١ - البصل والكرفس والفنيط ، والهللجون والجرجير مدر للبول .

٢ - الثوم نافع إن احتوى (الأمراض الصدرية) .

٣ - الفجل هاضم للهضم ، ويلتزم مع العسل دواء للسعال ، وماء
ورقه نافع من اليرقان .

(عبود الأخبار ج ٣ ص ٢٨٦ - ٢٨٩)

إن رأي العرب في أمر حفظ الصحة والمعالجة ، يتفق مع رأي أطباء
هذا العصر في كثير من النواحي ، وهذا ما يدل على علو كعبهم العلمي العام .

هذا ما رأيت من الضروري بيانه في هذا الفصل ، لفتية المرأة العربية
إلى صحتها ، وصحة زوجها وأولادها ، لأن معرفة قواعد حفظ الصحة
أصبحت من الأمور الهامة في هذه الحياة ، ولأنها هي التي رفعت نسبة
العمر الوسطية في أوروبا ، من ٤٥ عاماً في أول هذا القرن إلى ٦٠ - ٦٥
عاماً في أول سنة ١٩٥٣ .

وإن ما كتبه هو للتنبيه ليس إلا ، إذ رأيت أن يحتوي هذا الكتاب
على فصل في حفظ الصحة ، رغم أن بحث هذا الموضوع هو في الحقيق ،
عائد الأطباء الاختصاصيين ، دون غيرهم ، كما بينت في مقدمة هذا الفصل .
وخشية وقوعي في أخطاء ، فني في هذا البحث الفني ، رأيت بعد أن كتبت ، وقبل
أن أبعث به إلى المطبعة ، أن أطلع عليه طبيباً اختصاصياً ، فعرضته على العالي
البارع المعروف الدكتور صبري عز الدين ، فقراه بتمعن ، وأثنى عليه ،

وأشار بشكره حارفاً ، وها أنا أنشده شاكراً للدكتور عز الدين
تشجيعه لي على نشره .

* * *

صفوة القول :

لقد اختتمت هذا الكتاب في الفصل الخامس عشر ، ودونت فيه
ما وجدت من الواجب علي تدوينه ، لتوجيه المرأة العربية إلى حياة
جديدة ، فيها فوائد جزيلة للمجتمع العربي ، والأسرة العربية .
وقد يرى الرجل العربي أيضاً ، في هذا الكتاب ، ما ينهيه إلى الواجب
الذي عليه ، نحو أسرته وبلاذه العربية ، واقتصادياته ، فأرجو أن أكون
قد بلغت في هدفي خدمة مجتمعي العربي عن طريق إصلاح الأسرة ،
مستفيداً من الفاري الكريم ، العذر فيما قد يجده في هذا الكتاب
من نقصير .

سدد الله خطانا دوماً لخدمة بلادنا العربية ، وقومنا العرب النجباء ،
وحقق أماننا في نهضتهم وتقدمهم إلى الأمام ، والله ولي التوفيق .



من آثار المؤلف

الكتب المطبوعة:

- | | |
|--------------------------------|---|
| ١ - الضائقة الاقتصادية السورية | ٦ - القضايا الاقتصادية الكبرى |
| ٢ - واجب النائب | ٧ - الإرادة |
| ٣ - أمنا العرب اتحدوا | ٨ - طريق الخلاص : (الضريبة على رأس المال) |
| ٤ - الشباب العربي | ٩ - مستقبل المرأة العربية |
| ٥ - الملونون | |

الكتب المزمعة للطبع

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ١ - عظمة المرأة العربية وحقوقها | ١٠ - سر النجاح الاقتصادي |
| ٢ - الضرائب السورية | ١١ - إدارة الدولة |
| ٣ - كيف تنهض بلاد الشام اقتصادياً | ١٢ - كيف تنظم دمشق ونقبتها ؟ |
| ٤ - كيف يحفظ العرب سيادتهم ؟ | ١٣ - الغذاء والكساء ولماذا أهملا ؟ |
| ٥ - علي بن أبي طالب في المرأة | ١٤ - من أضع فلسطين ؟ |
| ٦ - عبقرية الامام علي | ١٥ - من وحي الدستور |
| ٧ - شركائنا الاقتصادية | ١٦ - اعرف بلادك الشامية |
| ٨ - بلاد العرب للعرب | ١٧ - كيف يزيد دخلنا السنوي |
| ٩ - نكبات السوريين في العرب | مليار ليرة ؟ |



3 1142 00221 3869



**Elmer Holmes
Bobst Library**

**New York
University**

NYU - BOBST



31142 00221 3869

HQ1170 .S48

Mustaqbal